

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРАВОБЕРЕЖНЫЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

от «31» августа 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 57 от 31.08 2023 г.

Директор ГБУ ДО «ПДДТ»

Невского района Санкт-Петербурга

С.В. Гусев



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
*«Юные судьи туристских соревнований»*

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:

**Сидорова Светлана**

**Владимировна**

(методист)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа "Юные судьи туристских соревнований" имеет **туристско-краеведческую** направленность и рассчитана на 4 года обучения.

Данная программа разработана на базе типовых Программ, подготовленных Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, утверждённых Исполкомом международного туристско-спортивного союза и рекомендованных для использования в системе дополнительного образования:

- "Юные судьи туристских соревнований"- (автор Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель Российской Федерации)
- "Юные туристы-краеведы" – (автор Смирнов Д.В., судья республиканской категории по туризму, кандидат педагогических наук).

### Актуальность.

Правильно организованное и хорошо проведенное туристское путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу. Природа всегда давала человеку психическое и физическое здоровье. Совершая туристские путешествия, юные туристы должны быть всесторонне подготовлены: быть физически развиты, психологически подготовлены для действий в условиях похода, владеть основами техники туризма, иметь топографические знания, уметь ориентироваться на местности, освоить туристские навыки по организации бивака, быть готовыми к ночлегу и приготовлению пищи в полевых условиях и т. п.

Программа помогает получить первые знания в области судейства спортивных соревнований (по виду спорта спортивный туризм), квалификацию Юный судья туристских соревнований, а в дальнейшем даёт возможность продолжить обучение для получения квалификации судья по спорту и участвовать в судействе соревнований различного уровня и сделать первые шаги в профессии спортивного судьи.

### Адресат программы

Заниматься по программе могут все желающие, начиная с 7 лет и до 18 лет. Обязательным условием для обучающихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

### Объём и срок реализации программы

Уровень освоения программы с шестичасовой и восьмичасовой нагрузкой в неделю на три года обучения и четыре года обучения (216, 288 часов в год соответственно) – **БАЗОВЫЙ** и подразумевает следующие требования к результативности освоения программы:

- освоение планируемых результатов
- презентация результатов на уровне района, города
- участие в районных и городских мероприятиях
- наличие призёров и победителей в районных конкурсных мероприятиях

Уровень освоения программы с двенадцатичасовой нагрузкой в неделю на четыре года обучения (432 часа в год) – **УГЛУБЛЁННЫЙ** и подразумевает следующие требования к результативности освоения программы:

- освоение планируемых результатов
- презентация результатов на уровне города
- участие в городских и всероссийских мероприятиях

- наличие призёров и победителей в городских конкурсных мероприятиях
- наличие выпускников, продолживших обучение по профилю

Объем реализации программы – 648 учебных часов (6 часов в неделю), 1152 учебных часов (8 часов в неделю), 1728 учебных часов (12 часов в неделю).

Программа построена с ориентацией на формирование ключевых компетентностей:

- Социально-личностные
- Коммуникативные
- Организаторские

### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать умения и навыки работы судей и секретариата соревнований по туризму;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности в полевых условиях;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

#### ***Развивающие:***

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
- Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

#### ***Воспитательные:***

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные***

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.

- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся научатся разрабатывать положение и условия соревнований .
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся планировать дистанцию с учётом факторов технической сложности, обеспечением безопасности
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся выполнять некоторые функции секретариата соревнований (составление и ведение протоколов)

#### ***Метапредметные***

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### ***Личностные***

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

***Язык реализации программы:*** русский.

***Форма обучения:*** очная, очно-заочная (дистанционная).

#### ***Особенности реализации программы***

Возможна реализация дополнительной общеразвивающей программы или её частей (модулей) с применением электронного обучения и дистанционных технологий руководствуясь Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

#### ***Особенности организации образовательного процесса:***

Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. И только на третьем году обучения начинается специализация

практики судейства в одном или в нескольких видах туризма (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный).

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь судить соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида туризма. Необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Условия формирования групп:** группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Допускается доукомплектация групп после собеседования определяющего степень подготовки.

**Количество обучающихся в группе:**

Нормы наполняемости групп 1 года обучения - не менее 15 человек, 2-года обучения - не менее 12 человек, 3 и последующих лет – не менее 10 человек.

**Формы организации занятий:**

Программой могут предусматриваться как **аудиторные**, так и **внеаудиторные**, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

**Формы проведения занятий:**

- традиционные (аудиторные) занятия, включающие объяснительно-иллюстративный материал;
- практические занятия, включающие закрепление материала в игровых формах.
- занятие с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (Приложение 5).

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие - поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п. (в течении года и в период летней оздоровительной кампании).

**Формы организации деятельности учащихся на занятии.**

Основная форма работы с обучающимися – групповая:

- *фронтальная* работа педагога со всеми обучающимися одновременно: беседа при введении в большую теоретическую тему, рассчитанную на несколько занятий,
- *коллективная* работа:
  - игровые занятия с делением обучающихся на команды в рамках практического занятия с изучением новой темы;
  - диалого-дискуссионное обсуждение;
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми или отстающими от программы детьми по причине болезни для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта

занимающихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

**Материально-техническое оснащение** программы:

**Перечень необходимого оборудования, снаряжения и инвентаря  
общетуристского назначения для реализации программы.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Палатки туристские	Комплект
2.	Тенты на палатки	Комплект
3.	Пила двуручная в чехле	2 шт.
4.	Топор в чехле	2 шт.
5.	Кольшки для палаток	Комплект
6.	Стойки для палаток	Комплект
7.	Секундомер электр.	2 шт.
8.	Компас жидкостной для ориентирование	Комплект
9.	Костровое снаряжение	2 наб.
10.	Тросик для костра	2 шт.
11.	Рукавицы костровые	Комплект
12.	Каны туристские (котлы)	2 комплекта
13.	Аптечка мед.	Комплект
14.	Ремонтный набор	Комплект
15.	Лопата	1 шт.
16.	Верёвки основные (30 м.)	10 шт.
17.	Верёвка вспомогательная (40 м.)	12 шт.
18.	Петли для самостраховки ( «прусик » )	Комплект
19.	Система страховочная	Комплект
20.	Карабины туристские	Комплект
21.	Планшет для зимнего ориентирования	Комплект
22.	Призмы для ориентирования	Комплект
23.	Компостеры для ориентирования	Комплект
24.	Рулетка	1 шт.
25.	Карандаши цветные, чертёжные	Комплект
26.	Транспортир	Комплект
27.	Карты топографические, спортивные	Комплект
28.	Учебные плакаты по турмногоборью, «туристские узлы»	Комплект
29.	Условные знаки спорткарт	Комплект
30.	Спусковые устройства	Комплект
31.	Жумары	Комплект
32.	Катамараны туристские	Комплект
33.	Лыжи беговые	Комплект
34.	Лыжи туристские	Комплект

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **6 часов**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Основы туристской подготовки	104	20	84	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
3	Топография и ориентирование	34	14	20	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	4	6	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
5	Краеведение	12	6	6	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
6	Общая и специальная физическая подготовка	52	7	45	Зачёты. Соревнования.
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **6 часов**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Основы туристской подготовки	104	20	84	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
3	Топография и ориентирование	34	14	20	Наблюдение, зачёты, соревнования.

4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	4	6	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
5	Краеведение	12	6	6	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
6	Общая и специальная физическая подготовка	52	7	45	Зачёты. Соревнования.
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **6 часов**

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Основы туристской подготовки	104	20	84	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
3	Топография и ориентирование	34	14	20	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	4	6	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
5	Краеведение	12	6	6	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
6	Общая и специальная физическая подготовка	52	7	45	Зачёты. Соревнования.
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>49</b>	<b>167</b>	



### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения (288 часов).

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **8 часов**

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях , в социально-значимой деятельности.
2	Основы туристской подготовки	122	24	88	Наблюдение, зачёты.
3	Топография и ориентирование	56	10	46	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Краеведение	36	4	32	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	20	8	12	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36	Зачёты. Соревнования.
7	Начальная судейская подготовка	14	5	8	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
<b>ИТОГО:</b>		<b>288</b>	<b>41</b>	<b>247</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **8 часов**

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях , в социально-значимой деятельности.
2	Основы туристской подготовки	122	24	88	Наблюдение, зачёты.
3	Топография и ориентирование	56	10	46	Наблюдение, зачёты, соревнования.

4	Краеведение	36	4	32	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	20	8	12	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
6	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36	Зачёты. Соревнования.
7	Начальная судейская подготовка	14	5	8	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>41</b>	<b>247</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **8 часов**

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Туристская подготовка (в избранном виде туризма)	78	8	70	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
3	Топография и ориентирование	22	2	20	Наблюдение, зачёты, соревнования.
4	Обеспечение безопасности	16	4	12	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
5	Краеведение	28	4	24	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
6	Общая и специальная физическая подготовка	70	1	69	Зачёты. Соревнования.
7	Начальная судейская подготовка	70	18	52	Наблюдение, зачёты, соревнования.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>39</b>	<b>249</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю 8 часов

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Туристская подготовка (в избранном виде туризма)	76	4	72	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Топография и ориентирование	26	2	24	Наблюдение, зачёты, соревнования.
3	Обеспечение безопасности	10	4	6	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
4	Краеведение	12	2	10	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
5	Общая и специальная физическая подготовка	68	-	68	Зачёты. Соревнования.
6	Судейская подготовка	58	23	35	Организация и проведение туристских слетов и соревнований
7	Факультативные занятия	38	по усмотрению педагога	по усмотрению педагога	
<b>ИТОГО:</b>		<b>288</b>	<b>35</b>	<b>253</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения (432 часа в год).

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю 12 часов

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	186	22	164	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Топография и ориентирование	64	14	50	Наблюдение, зачёты, соревнования.

3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	30	10	20	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
4	Краеведение	50	8	42	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
5	Общая и специальная физическая подготовка	102	7	95	Зачёты. Соревнования.
<b>ИТОГО:</b>		<b>432</b>	<b>61</b>	<b>371</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения (432 часа в год).

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **12 часов**

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	142	24	118	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Топография и ориентирование	60	10	50	Наблюдение, зачёты, соревнования.
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	40	8	32	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
4	Краеведение	46	6	40	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
5	Общая и специальная физическая подготовка	94	4	90	Зачёты. Соревнования.
6	Начальная судейская подготовка	50	14	36	Организация и проведение туристских слетов и соревнований
<b>ИТОГО:</b>		<b>432</b>	<b>61</b>	<b>371</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения (432 часа в год).

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **12 часов**

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Туристская подготовка (в избранном виде туризма)	112	10	102	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Топография и ориентирование	52	4	48	Наблюдение, зачёты, соревнования.
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	22	4	18	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
4	Краеведение	40	4	36	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы
5	Общая и специальная физическая подготовка	100	1	99	Зачёты. Соревнования.
6	Начальная судейская подготовка	96	18	78	Организация и проведение туристских слетов и соревнований
7	Факультативные занятия	10	-	10	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>432</b>	<b>41</b>	<b>391</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 года обучения (432 часа в год).

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке в неделю **12 часов**

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Туристская подготовка (в избранном виде туризма)	116	4	112	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Топография и ориентирование	46	2	44	Наблюдение, зачёты, соревнования.
3	Обеспечение безопасности	20	4	16	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
4	Краеведение	40	4	36	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы

5	Общая и специальная физическая подготовка	98	—	98	Зачёты. Соревнования.
6	Судейская подготовка	92	23	69	Организация и проведение туристских слетов и соревнований
7	Факультативные занятия	38	-	38	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>432</b>	<b>41</b>	<b>391</b>	

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

СОГЛАСОВАНО:

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

заместитель директора по УВР

ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ ФИО

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### При нагрузке в неделю 6 часов

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год			36	216	72	2 раза в неделю по 3 часа
2 год			36	216	72	2 раза в неделю по 3 часа
3 год			36	216	72	2 раза в неделю по 3 часа
				<b>648</b>		

#### При нагрузке в неделю 8 часов

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год			36	288	72	2 раза в неделю по 4 часа
2 год			36	288	72	2 раза в неделю по 4 часа
3 год			36	288	72	2 раза в неделю по 4 часа
4 год			36	288	72	2 раза в неделю по 4 часа
				<b>1152</b>		

### При нагрузке в неделю 12 часов

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
1 год			36	432	108	3 раза в неделю по 4 часа
2 год			36	432	108	3 раза в неделю по 4 часа
3 год			36	432	108	3 раза в неделю по 4 часа
4 год			36	432	108	3 раза в неделю по 4 часа
				<b>1728</b>		

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

При планировании учебной деятельности педагог может произвести отбор и определение тем и разделов дополнительной общеобразовательной программы для реализации с учетом применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом корректировки в текущее календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы оформляются приложением к календарно-тематическому плану (КТП).

Изучение вопросов безопасности труда организуется и проводится на всех стадиях образовательного процесса с целью формирования у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих в учебное и каникулярное время, включая правила дорожного движения и безопасного поведения на дорогах, согласно перечня инструкций по охране труда ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### «Юные судьи туристских соревнований» (216 часов, 1 год обучения)

##### Цель программы.

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

##### Задачи:

##### Обучающие:

- Заложить основные базовые знания для дальнейшего формирования туристских (походных) умений и навыков;
- Ознакомить с регламентом и правилами состязаний по туризму.
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности в природной среде;
- Научить работать с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;

- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием; Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

#### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности в полевых условиях

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1-й год обучения) 6 часов**

#### **1. Основы туристской подготовки**

- 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.



Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

## **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

## **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

## **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные

ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту

без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.(школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

#### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

#### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. ' Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

#### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

## **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

## **5.3. Общая физическая подготовка**

### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на



время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### **Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

### **5.4. Специальная физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

##### Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

##### Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

##### Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

##### Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, "полушпагат", "шпагат". Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

#### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

### **6.2. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **6.3. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

#### **6.4. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.(индивидуальная работа).

#### **6.5 Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** :Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

#### **6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

### **Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района  
 Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	2	3	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	3		3	Укладка рюкзака.

3			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	3	3	Способы обеззараживания воды.

8			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	3	3	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.



25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавьи</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

30			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3	3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

35			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
36			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.
37			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
38			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
39			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
40			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.

41			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
42			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Ремонт группового снаряжения
43			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
44			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
45			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

46			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
47			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
48			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
49			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
50			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.
51			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов

52			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
53			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
54			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
55			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
56			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
57			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

58			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.
59			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
60			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
61			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
63			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	3	3	Движение по азимуту
64			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.

65			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	3		3	Основные сведения по истории, культуре...
66			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
67			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Сбор краеведческих сведений.
68			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
69			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	3		3	Действие группы в аварийных ситуациях.
70			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		3	3	Составление отчета о походе.
71			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	3		3	Основные сведения по истории, культуре...



72			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		49	167	216	

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Юные судьи туристских соревнований» (216 часов, 2 год обучения)**

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности;
- Сформировать умение выполнять работу судьи и секретаря этапа туристских соревнований;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием; Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава

- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся научатся разрабатывать положение и условия соревнований .
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2-й год обучения) 6 часов**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный

контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**



Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.**Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

##### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

##### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

##### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

##### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки

пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

#### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

### **6.2. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **6.3. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

### **6.4. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

#### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. (индивидуальная работа).

### **6.5 Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** :Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

#### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

### **6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района  
 Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	2	3	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	3		3	Укладка рюкзака.

3			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	3	3	Способы обеззараживания воды.



8			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	3	3	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.

25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавьи</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

30			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3	3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

35			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
36			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.
37			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
38			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
39			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
40			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.

41			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
42			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Ремонт группового снаряжения
43			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
44			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
45			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

46			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
47			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
48			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
49			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
50			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.
51			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов



52			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
53			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
54			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
55			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
56			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
57			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

58			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3		3	Составление отчета о походе.
59			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
60			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
61			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
63			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	3		3	Движение по азимуту
64			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		3	3	Составление отчета о походе.

65		<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	3		3	Основные сведения по истории, культуре...
66		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
67		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Сбор краеведческих сведений.
68		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
69		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	3		3	Действие группы в аварийных ситуациях.
70		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
71		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.

72			<b>Начальная</b> <b>подготовка</b>	<b>судейская</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
			<b>ИТОГО</b> <b>обучения:</b>	<b>за</b> <b>период</b>		49	167	216	

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Юные судьи туристских соревнований» (216 часов, 3 год обучения)**

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать умения и навыки работы судей и секретариата соревнований по туризму;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности в полевых условиях;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
  - Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.

- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся научатся разрабатывать положение и условия соревнований .
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся планировать дистанцию с учётом факторов технической сложности, обеспечением безопасности
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся выполнять функции секретариата соревнований (составление и ведение протоколов).

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3-й год обучения) 6 часов**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.



Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес

образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

#### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

#### Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

#### **6.2. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

#### **6.3. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

#### **6.4. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. (индивидуальная работа).

#### **6.5 Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** : Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

#### **6.7. Методика судейства отдельных видов**



Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

**Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района  
 Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения 216 часов

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	2	3	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	3		3	Укладка рюкзака.

3			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3	3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	3	3	Способы обеззараживания воды.

8			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	3	3	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.

25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавьи</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

30			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3	3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.



35			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
36			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.
37			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
38			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
39			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
40			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	3	3	Составление перечня личного и группового снаряжения.

41			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
42			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Ремонт группового снаряжения
43			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
44			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
45			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

46			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
47			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
48			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
49			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
50			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.
51			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов

52			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
53			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
54			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
55			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
56			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
57			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

58			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3		3	Составление отчета о походе.
59			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
60			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
61			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
62			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
63			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	3		3	Движение по азимуту
64			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		3	3	Составление отчета о походе.

65			<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	3		3	Основные сведения по истории, культуре...
66			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
67			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Сбор краеведческих сведений.
68			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
69			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	3		3	Действие группы в аварийных ситуациях.
70			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
71			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.

72			<b>Начальная</b> <b>подготовка</b>	<b>судейская</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
			<b>ИТОГО</b> <b>обучения:</b>	<b>за</b> <b>период</b>		49	167	216	

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Юные судьи туристских соревнований» (288 часов, 1 год обучения)**

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Сформировать базовые туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности;
- Сформировать навыки работы с регламентом и правилами соревнований, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
  - Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава



- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1-й год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы.

Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала.

Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения.

Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

##### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

##### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

##### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

##### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

##### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

##### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.



Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

#### **6.1. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

#### **6.2. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

#### **6.3. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

#### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции.

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** :Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

#### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

#### **6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения 288 часов 1 вариант

№ занятия	дата планируемая занятия	дата фактическая занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	3	4	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	4		4	Укладка рюкзака.

3			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	4	4	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	4	4	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	4	4	Способы обеззараживания воды.

8			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	4	4	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	4	4	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Основные сведения по истории развития туризма в России.



25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

30			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	4	4	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	4	4	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление плана подготовки похода.

36			<b>Начальная подготовка</b> <b>судейская</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
37			<b>Основы</b> <b>туристской</b> <b>подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4	4	Соблюдение правил и режима движения.
38			<b>Общая и специальная</b> <b>физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
39			<b>Топография</b> <b>и</b> <b>ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
40			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	4	4	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
41			<b>Основы</b> <b>туристской</b> <b>подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.

42			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
43			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Ремонт группового снаряжения
44			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
45			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
46			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

47			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
48			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
49			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Установка палатки и размещение в ней вещей.
50			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
51			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	4	4	Составление отчета о походе.
52			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов

53			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
54			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
56			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
57			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
58			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

59		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	4	4	Составление отчета о походе.
60		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	4	4	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
61		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
62		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
63		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
64		<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	4	4	Движение по азимуту
65		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	4	4	Составление отчета о походе.

66		<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	4		4	Основные сведения по истории, культуре...
67		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
68		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		4	4	Сбор краеведческих сведений.
69		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		4	4	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
70		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	4		4	Действие группы в аварийных ситуациях.
71		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		4	4	Составление отчета о походе.
72		<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.		4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
		<b>ИТОГО за период обучения:</b>		39	249	288	



СОГЛАСОВАНО:

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района  
 Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 1 год обучения 288ч 2 вариант

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	2	3	Меры безопасности и правила поведения

2			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.		2	2	Укладка рюкзака.
3			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3		3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и	1	1	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
6			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	2	1	3	Способы обеззараживания воды.
8			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери		2	2	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

				ориентировки				
9			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.	
10			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

11			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	2	2	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

15			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	2	2	Работа с компасом.
18			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.

19			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

24			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	2		2	Оказание первой доврачебной помощи.



27			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3		3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.		2	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
30			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение		3	3	Измерение расстояний.

				азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков				
31			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3		3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		2	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

34			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	2	2	Составление плана подготовки похода.
36			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
37			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение,	3	3	Соблюдение правил и режима движения.

				требования к нему.				
38			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.		2	2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
39			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

40			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3		3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
41			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	2		2	Составление перечня личного и группового снаряжения.
42			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
43			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Ремонт группового снаряжения
44			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	2		2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

45			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
46			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
47			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

48			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
49			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
50			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
51			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.

52			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
53			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
54			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила		3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление



				движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.			несложных естественных препятствий.
56			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	2	2	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
57			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
58			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

59			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	2		2	Составление отчета о походе.
60			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
61			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
62			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных		2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.			
63			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
64			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	3	3	Движение по азимуту
65			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	2	2	Составление отчета о походе.
66			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Знаменитые русские путешественники, их роль	3	3	Основные сведения по истории, культуре...

				в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.				
67			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
68			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		2	2	Сбор краеведческих сведений.
69			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
70			<b>Основы топографии</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.		3	3	Действие группы в аварийных ситуациях.

71			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	2	2	Меры безопасности и правила поведения
72			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	3	3	Укладка рюкзака.
73			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
74			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	2	2	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...

75			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
76			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<p><b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.</p>	3	3	Способы обеззараживания воды.
77			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и</p>	2	2	Способы обеззараживания воды.

				оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.			
78			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
79			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
80			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные	2	2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.			
81			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
82			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
83			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	2	2	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.



84			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
85			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего		3	Оказание первой доврачебной помощи.
86			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
87			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	Работа с компасом.

88			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
89			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	1	1	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
90			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
91			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
92			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

93			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
94			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
95			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		2	2	Чтение и изображение топографических знаков.
96			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

				доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.				
97			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	
98			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%	
99			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода	

100			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
101			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	2	2	Составление раскладки продуктов и меню
102			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
103			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

104			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	2	2	Разработка маршрута по интересным местам края.
105			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	3	3	Составление плана подготовки похода.
106			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	2	2	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
107			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.

108			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		39	249	288	

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Юные судьи туристских соревнований» (288 часов, 2 год обучения)**

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фоновыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием; Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава



- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся научатся разрабатывать положение и условия соревнований .
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся планировать дистанцию с учётом факторов технической сложности, обеспечением безопасности
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся выполнять некоторые функции секретариата соревнований (составление и ведение протоколов)

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2-й год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.(школьные,районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2.Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по

уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

##### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

##### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.



Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

#### Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

#### **6.2. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

#### **6.3. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

#### **6.4. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. (индивидуальная работа).

#### **6.5 Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** : Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

#### **6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

**Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
заведующей методическим отделом  
ГБУДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ ФИО

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
2 год обучения 288 часов 1 вариант

№ занятия	дата планируемая занятия	дата фактическая занятия	Раздел (или тема) учебно- тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	3	4	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	4		4	Укладка рюкзака.

3			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	4	4	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	4	4	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	4	4	Способы обеззараживания воды.

8			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	4	4	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	4	4	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.



20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Основные сведения по истории развития туризма в России.

25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

30			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	4	4	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	4	4	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление плана подготовки похода.

36			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах		4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
37			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4		4	Соблюдение правил и режима движения.
38			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.		4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
39			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
40			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		4	4	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
41			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. <b>Практика:</b> Правила укладки рюкзака	2	2	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.

42			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
43			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Ремонт группового снаряжения
44			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
45			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
46			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

47			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
48			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
49			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Установка палатки и размещение в ней вещей.
50			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
51			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	4	4	Составление отчета о походе.
52			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов

53			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
54			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
56			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
57			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
58			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

59		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		4	4	Составление отчета о походе.
60		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		4	4	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
61		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
62		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
63		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
64		<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.		4	4	Движение по азимуту
65		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		4	4	Составление отчета о походе.



66		<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.	4		4	Основные сведения по истории, культуре...
67		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
68		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		4	4	Сбор краеведческих сведений.
69		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		4	4	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
70		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	4		4	Действие группы в аварийных ситуациях.
71		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Составление плана подготовки похода.
72		<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах		4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
		<b>ИТОГО за период обучения:</b>		41	247	288	

СОГЛАСОВАНО:  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района  
 Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 2 год обучения 288ч 2 вариант

№ занятия	дата планируемая занятия	дата фактическая занятия	Раздел (или тема) учебно- тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	2	3	Меры безопасности и правила поведения

2			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.		2	2	Укладка рюкзака.
3			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3		3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и	1	1	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
6			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	2	1	3	Способы обеззараживания воды.
8			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери		2	2	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

				ориентировки				
9			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.	
10			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

11			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	2	2	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

15			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	2	2	Работа с компасом.
18			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.

19			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%



24			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	2		2	Оказание первой доврачебной помощи.

27			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3		3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.		2	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
30			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение		3	3	Измерение расстояний.

				азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков				
31			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3		3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		2	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

				края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
35			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	2	2	Составление плана подготовки похода.	
36			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов	
37			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.	
38			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом.	2	2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	

				Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитаря туристской группы.			
39			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
40			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
41			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	2	2	Составление перечня личного и группового снаряжения.

42			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
43			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Ремонт группового снаряжения
44			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	2		2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
45			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

46			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3		3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки	
47			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил			2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
48			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия			3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
49			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения			3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.

				насекомых. Правила поведения в палатке.			
50			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
51			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.
52			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
53			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



				кочкам. Переправа через канавы, завалы.				
54			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	
55			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.	
56			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования.	2	2	Определение направления выхода в случае потери ориентировки	

				Приближенное определение горизонта особенностям предметов.				
57			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
58			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
59			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	2		2	Составление отчета о походе.
60			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.

61			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
62			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
63			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных

				альпенштоков.				препятствий.
64			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.		3	3	Движение по азимуту
65			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		2	2	Составление отчета о походе.
66			<b>Туристское экскурсионное и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.		3	3	Основные сведения по истории, культуре...

67			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
68			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	Сбор краеведческих сведений.
69			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму	3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
70			<b>Основы топографии</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	3	3	Действие группы в аварийных ситуациях.
71			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	2	2	Меры безопасности и правила поведения

72			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	3	3	Укладка рюкзака.
73			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
74			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	2	2	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
75			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				<p>координационных способностей.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p>				
76			<p><b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.</p>	3	3		<p>Способы обеззараживания воды.</p>
77			<p><b>Спортивно-оздоровительный туризм</b></p>	<p><b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.</p>	2	2		<p>Способы обеззараживания воды.</p>

78			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
79			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
80			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	2	2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля



81			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
82			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
83			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	2	2	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
84			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

85			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
86			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
87			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	3	3	Работа с компасом.
88			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.

89			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	1	1	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
90			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
91			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
92			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
93			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

94			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
95			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	2	2	Чтение и изображение топографических знаков.
96			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
97			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному

				ориентированию.				ориентированию.
98			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2	2		Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
99			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3		Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
100			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3		Измерение расстояний.

101			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	2	2	Составление раскладки продуктов и меню
102			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
103			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
104			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности,	2	2	Разработка маршрута по интересным местам края.

				приобретения трудовых и прикладных навыков.				
105			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Составление плана подготовки похода.
106			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	2		2	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
107			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.		3	3	Соблюдение правил и режима движения.
108			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.				
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		41	247	288	



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Юные судьи туристских соревнований» (288 часов, 3 год обучения)**

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие**

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать умения и навыки работы судей и секретариата соревнований по туризму;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности в полевых условиях;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
  - Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.

- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся научатся разрабатывать положение и условия соревнований .
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся планировать дистанцию с учётом факторов технической сложности, обеспечением безопасности
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся выполнять некоторые функции секретариата соревнований (составление и ведение протоколов)

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3-й год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

#### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.



Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

#### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое

приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

#### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

#### **6.2. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

#### **6.3. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

#### **6.4. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

#### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. (индивидуальная работа).

#### **6.5 Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** : Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и

финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

**Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

**6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

**Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения 288 часов 1 вариант

№ занятия	дата планируемая занятия	дата фактическая занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	3	4	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	4		4	Укладка рюкзака.

3			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	4	4	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	4	4	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	4	4	Способы обеззараживания воды.

8			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	4	4	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.



14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	4	4	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Основные сведения по истории развития туризма в России.

25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

30			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	4	4	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	4	4	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление плана подготовки похода.

36			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах		4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
37			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4		4	Соблюдение правил и режима движения.
38			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.		4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
39			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
40			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		4	4	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
41			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. <b>Практика:</b> Правила укладки рюкзака	2	2	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.

42			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
43			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Ремонт группового снаряжения
44			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
45			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
46			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

47			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
48			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
49			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Установка палатки и размещение в ней вещей.
50			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
51			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	4	4	Составление отчета о походе.
52			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов

53			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
54			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
56			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
57			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
58			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.



59		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	4	4	Составление отчета о походе.
60		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	4	4	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
61		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
62		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
63		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
64		<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	4	4	Движение по азимуту
65		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	4	4	Составление отчета о походе.

66		<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. <b>Практика:</b> Охрана природы и памятников культуры.	2	2	4	Основные сведения по истории, культуре...
67		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
68		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		4	4	Сбор краеведческих сведений.
69		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		4	4	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
70		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	4		4	Действие группы в аварийных ситуациях.
71		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Составление плана подготовки похода.
72		<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах		4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
		<b>ИТОГО за период обучения:</b>		39	249	288	

СОГЛАСОВАНО:  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района  
 Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 3 год обучения 288ч 2 вариант

№ занятия	дата планируемая занятия	дата фактическая занятия	Раздел (или тема) учебно- тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	2	3	Меры безопасности и правила поведения

2			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.		2	2	Укладка рюкзака.
3			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3		3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и	1	1	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
6			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	2	1	3	Способы обеззараживания воды.
8			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери		2	2	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

				ориентировки				
9			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.	
10			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

11			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		2	2	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения		3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		2	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

15			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	2	2	Работа с компасом.
18			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.



19			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

24			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	2		2	Оказание первой доврачебной помощи.

27			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3		3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.		2	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
30			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение		3	3	Измерение расстояний.

				азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков				
31			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3		3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		2	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

34			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	2	2	Составление плана подготовки похода.
36			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
37			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение,	3	3	Соблюдение правил и режима движения.

				требования к нему.				
38			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.		2	2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
39			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

40			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3		3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
41			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	2		2	Составление перечня личного и группового снаряжения.
42			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
43			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Ремонт группового снаряжения
44			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	2		2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

45			<b>Туристское экскурсионное и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
46			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
47			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



48			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
49			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
50			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
51			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.

52			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
53			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
54			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила		3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление

				движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.			несложных естественных препятствий.
56			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	2	2	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
57			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
58			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

59			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	2		2	Составление отчета о походе.
60			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
61			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
62			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных		2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.			
63			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
64			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	3	3	Движение по азимуту
65			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	2	2	Составление отчета о походе.
66			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Знаменитые русские путешественники, их роль	3	3	Основные сведения по истории, культуре...

				в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.				
67			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
68			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		2	2	Сбор краеведческих сведений.
69			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
70			<b>Основы топографии</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.		3	3	Действие группы в аварийных ситуациях.

71			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	2	2	Меры безопасности и правила поведения
72			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	3	3	Укладка рюкзака.
73			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
74			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	2	2	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...

75			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
76			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<p><b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.</p>	3	3	Способы обеззараживания воды.
77			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и</p>	2	2	Способы обеззараживания воды.



				оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.			
78			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
79			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
80			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные	2	2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.			
81			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
82			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
83			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	2	2	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

84			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
85			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего		3	Оказание первой доврачебной помощи.
86			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
87			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.		3	Работа с компасом.

88			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
89			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	1	1	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
90			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
91			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
92			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

93			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
94			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
95			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		2	2	Чтение и изображение топографических знаков.
96			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

				доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.				
97			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	
98			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%	
99			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода	

100			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
101			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	2	2	Составление раскладки продуктов и меню
102			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
103			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

104			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	2	2	Разработка маршрута по интересным местам края.
105			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	3	3	Составление плана подготовки похода.
106			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	2	2	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
107			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.



108			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		39	249	288	

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Юные судьи туристских соревнований» (288 часов, 4 год обучения)**

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать умения и навыки работы судей и секретариата соревнований по туризму;
- Сформировать умение планировать дистанции туристских соревнований.
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности в полевых условиях;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фоновыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

#### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
  - Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

#### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.

- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся научатся планировать и разрабатывать дистанции туристских соревнований.
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся выполнять некоторые функции секретариата соревнований (составление и ведение протоколов).

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся освоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (4-й год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.(школьные,районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2.Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по



уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

##### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

##### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, наблюдательность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

**Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

#### Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

#### Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

#### **6.1. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **6.2. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

### **6.3. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

#### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции.

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** : Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

#### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

### **6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов



СОГЛАСОВАНО:  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения 288 часов 1 вариант

№ занятия	дата планируемая занятия	дата фактическая занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	1	3	4	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	4		4	Укладка рюкзака.

3			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	4	4	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
6			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	4	4	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	4	4	Способы обеззараживания воды.



8			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
9			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
10			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
11			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	4	4	Измерение расстояний.
13			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

14			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
15			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	4	4	Работа с компасом.
18			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
19			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

20			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
24			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Основные сведения по истории развития туризма в России.

25			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
27			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода

30			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	4	4	Измерение расстояний.
31			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	4	4	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Топография ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
34			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление плана подготовки похода.

36			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов	
37			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4	4	Соблюдение правил и режима движения.	
38			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	
39			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки	
40			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	4	4	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.	
41			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. <b>Практика:</b> Правила укладки рюкзака	2	2	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.

42			<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
43			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	4	4	Ремонт группового снаряжения
44			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
45			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
46			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

47			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
48			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
49			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Установка палатки и размещение в ней вещей.
50			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
51			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	4	4	Составление отчета о походе.
52			<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.	4	4	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов



53			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
54			<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
56			<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
57			<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
58			<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

59		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		4	4	Составление отчета о походе.
60		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		4	4	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
61		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
62		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
63		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
64		<b>Топография и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.		4	4	Движение по азимуту
65		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия		4	4	Составление отчета о походе.

66		<b>Краеведение</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. <b>Практика:</b> Охрана природы и памятников культуры.	2	2	4	Основные сведения по истории, культуре...
67		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
68		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		4	4	Сбор краеведческих сведений.
69		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		4	4	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
70		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.	4		4	Действие группы в аварийных ситуациях.
71		<b>Основы туристской подготовки и турнавыки</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
72		<b>Краеведение</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.		4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.
		<b>ИТОГО за период обучения:</b>		35	253	288	

СОГЛАСОВАНО:  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района  
 Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 4 год обучения 288ч 2 вариант

№ занятия	дата планируемая занятия	дата фактическая занятия	Раздел (или тема) учебно- тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	1	2	3	Меры безопасности и правила поведения
2			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.		2	2	Укладка рюкзака.

				Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.				
3			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
4			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	3		3	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...
5			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры.	1	1	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				Гимнастические упражнения.				
6			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		3	3	Способы обеззараживания воды.
7			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.	2	1	3	Способы обеззараживания воды.
8			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери		2	2	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

				ориентировки				
9			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.	
10			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

11			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте		2	2	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
12			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения		3	3	Измерение расстояний.
13			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.		3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.
14			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		2	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.



15			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
16			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
17			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	2	2	Работа с компасом.
18			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.

19			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
20			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
21			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
22			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

24			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
25			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		3	3	Чтение и изображение топографических знаков.
26			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.	2		2	Оказание первой доврачебной помощи.

27			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
28			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	3		3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
29			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.		2	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода
30			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение		3	3	Измерение расстояний.

				азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков				
31			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	3		3	Составление раскладки продуктов и меню
32			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		2	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
33			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

34			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.
35			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	2	2	Составление плана подготовки похода.
36			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
37			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение,	3	3	Соблюдение правил и режима движения.

				требования к нему.				
38			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.		2	2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
39			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки

40			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3		3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
41			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака	2		2	Составление перечня личного и группового снаряжения.
42			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Приемы транспортировки пострадавшего		3	3	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
43			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Ремонт группового снаряжения
44			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры	2		2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%



45			<b>Туристское экскурсионное и ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
46			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Способы ориентирования. Действия при потере ориентировки.	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
47			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

48			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия	3	3	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.
49			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	3	3	Установка палатки и размещение в ней вещей.
50			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	2	Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода
51			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	3	3	Составление отчета о походе.

52			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Правила туристских соревнований. Работа судей на этапах.		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
53			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
54			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
55			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила		3	3	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление

				движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.			несложных естественных препятствий.
56			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Способы ориентирования. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов.	2	2	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
57			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
58			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	3	3	Разработка маршрута по интересным местам края.

59			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Подведение итогов туристского путешествия <b>Практика:</b> Компановка материалов отчёта	1	1	2	Составление отчета о походе.
60			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Изучение района путешествия		3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
61			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение вдоль шоссе.		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
62			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных		2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

				способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.			
63			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
64			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.	3	3	Движение по азимуту
65			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Подведение итогов туристского путешествия	2	2	Составление отчета о походе.
66			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Знаменитые русские путешественники, их роль	3	3	Основные сведения по истории, культуре...

				в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Охрана природы и памятников культуры.				
67			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
68			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		2	2	Сбор краеведческих сведений.
69			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
70			<b>Основы топографии</b>	<b>Теория:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действие группы в аварийных ситуациях.		3	3	Действие группы в аварийных ситуациях.

71			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.	2	2	Меры безопасности и правила поведения
72			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила укладки рюкзака.	3	3	Укладка рюкзака.
73			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
74			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Назначение основных видов туристских и альпинистских узлов.	2	2	Завязывание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь...



75			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>	3	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
76			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<p><b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.</p>	3	3	Способы обеззараживания воды.
77			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Практика:</b> Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и</p>	2	2	Способы обеззараживания воды.

				оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики.			
78			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	3	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
79			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Постановка палатки, натяжка тента.	3	3	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки.
80			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Совершенствование функциональных возможностей обучающихся (гимнастика, спортивные	2	2	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.			
81			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	3	3	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
82			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Измерение расстояний. <b>Теория:</b> Компас, его устройство, правила обращения	3	3	Измерение расстояний.
83			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Действие группы в аварийных ситуациях. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров.	2	2	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.

84			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
85			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	3	3	Оказание первой доврачебной помощи.
86			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
87			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Компас. Работа с компасом. Практика работы с топографическими и спортивными картами в помещении и на местности.	3	3	Работа с компасом.

88			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование. Ремонт группового снаряжения.		3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки похода.
89			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	1	1	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
90			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий. ИСС назначение и порядок одевания		3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
91			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований		3	3	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
92			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		2	2	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

93			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
94			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Основные сведения по истории развития туризма в России.
95			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Понятие о топографической и спортивной карте. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.		2	2	Чтение и изображение топографических знаков.
96			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой		3	3	Оказание первой доврачебной помощи.

				доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей.				
97			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	
98			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	2	2	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%	
99			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Туристские должности в группе. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.	3	3	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода	

100			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Измерение расстояний. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков	3	3	Измерение расстояний.
101			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.	2	2	Составление раскладки продуктов и меню
102			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	3	3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.
103			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	3	3	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



104			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.	2	2	Разработка маршрута по интересным местам края.
105			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Подготовка к походу, путешествию. Ремнабор, комплектность и использование.	3	3	Составление плана подготовки похода.
106			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах	2	2	Участие в постановке и оборудовании этапов. Судейство этапов
107			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	3	3	Соблюдение правил и режима движения.

108			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Специальная физическая подготовка. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.		3	3	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		35	253	288	

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Юные судьи туристских соревнований» (432 часа, 1 год обучения)**

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фоновыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием; Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава

- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1-й год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

#### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.



Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.**Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

#### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

##### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

##### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

##### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

##### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки

пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

#### **6.1. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

#### **6.2. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

#### **6.3. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

#### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции.

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** :Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

#### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

#### **6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района  
 Санкт-Петербурга  
 \_\_\_\_\_ ФИО

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1 г/о 432 часа в год

№ занятия	дата планируемая занятия	дата фактическая занятия	Раздел (или тема) учебно- тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	

2			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
3			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
4			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на	4	4	Движение по азимуту.



				точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.				
5			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
6			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

7			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
8			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
9			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам.	4	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
10			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4		4	Движение с использованием карты и компаса
11			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантинном", движение		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				вдоль шоссе.			
12			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
13			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
14			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
15			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

16			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
17			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
18			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.			
19			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
20			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

21			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
22			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего	4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.



				края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
24			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		4	4	Определение масштаба карты.
25			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		4	4	Движение по азимуту.

26			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.	4	4	Движение с использованием карты и компаса Разработка маршрута по интересным местам своего края.
27			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
28			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

29			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
30			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
31			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

32			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Теория:</b> Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.</p>	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.	
33			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.</p>		4	4	Определение масштаба карты.
34			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.</p>		4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

				Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.			
35			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
36			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
37			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам.	4	4	Движение по азимуту.

				<p>Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>				
38			<p><b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b></p>	<p><b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.</p>	4	4	<p>Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей</p>	
39			<p><b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>	4	4	<p>Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля</p>	

40			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Теория:</b> Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.</p>	4	4	4	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
41			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<p><b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.</p>	4	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
42			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности,</p>		4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

				приобретения трудовых и прикладных навыков.				
43			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		4	4	Определение масштаба карты.
44			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4		4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
45			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.		4	4	Движение по азимуту.



				Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
46			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	4		4	Составление отчета о походе.
47			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

48			<p><b>Спортивно-оздоровительный туризм</b></p>	<p><b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).</p>	4	4	<p>Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.</p>
49			<p><b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b></p>	<p><b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	4	4	<p>Движение по азимуту.</p>

50			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
51			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

				снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.				
53			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей	
54			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
55			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.	

56			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
57			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
58			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

59			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4		4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.	
60			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.			4	4	Движение с использованием карты и компаса
61			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки			4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
62			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма			4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

63			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
64			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
65			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и	4	4	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.			
66			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
67			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.



				топографических картах.			
68			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
69			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

71			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
72			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
73			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

74			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.
75			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
76			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.			
77			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
78			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

79			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
80			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
81			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				<p>быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p>			
82			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования.</p> <p>Ориентирование по местным предметам.</p> <p>Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.</p> <p>Прохождение азимутальных отрезков.</p> <p>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
83			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Теория:</b> Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.</p> <p>Генерализация карты.</p> <p>Условные знаки топографических карт.</p> <p>Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.</p>	4	4	Движение по азимуту.

84			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>		4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
85			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Теория:</b> Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. <b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p>	2	2	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
86			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в</p>		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

				помещении и на местности.				
87			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
88			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		4	4	Преодоление несложных естественных препятствий.
89			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. <b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по	2	2	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



				качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.				
90			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4		Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
91			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4		Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
92			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	4	4		Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.

				памятников культуры			
93			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
94			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
95			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных	4	4	Движение с использованием карты и компаса

				знаков.				
96			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
97			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Телрия:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. <b>Практика:</b> Наложение жгута и шины. Отработка способов	3	1	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

				транспортировки пострадавшего.			
98			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
99			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.

100			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
101			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
102			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные	4	4	Движение по азимуту.

				ориентиры.			
103			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
104			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

105			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
106			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
107			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

108			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		61	371	432



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Юные судьи туристских соревнований» (439 часов, 2 год обучения)

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности;
- Сформировать умение работать на судействе этапа в соответствии с правилами и регламентом туристских соревнований.
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием; Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.
- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава

- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся научатся разрабатывать положение и условия соревнований .
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся выполнять некоторые функции секретариата соревнований (составление и ведение протоколов).

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2-й год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный

картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

#### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. ' Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.**Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**



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

#### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

#### Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

#### Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

#### Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

#### **Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

### **5.4. Специальная физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

##### Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

##### Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

##### Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

**Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

## **6.2. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

## **6.3. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

## **6.4. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.(индивидуальная работа).

## **6.5 Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** :Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

## **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

## **6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.).

Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

**Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга  
 ФИО \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения 432 часа в год

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	

2			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
3			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
4			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на	4	4	Движение по азимуту.

				точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.				
5			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
6			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



7			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
8			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
9			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам.	4	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
10			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4		4	Движение с использованием карты и компаса
11			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				вдоль шоссе.			
12			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
13			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
14			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
15			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

16			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
17			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
18			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.			
19			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
20			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

21			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
22			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего	4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

				края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
24			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	4	4		Определение масштаба карты.
25			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4		Движение по азимуту.



26			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.	4	4	Движение с использованием карты и компаса Разработка маршрута по интересным местам своего края.
27			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
28			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

29			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
30			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
31			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

32			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
33			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	4	4	Определение масштаба карты.
34			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

				Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.			
35			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
36			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
37			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам.	4	4	Движение по азимуту.

				<p>Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>				
38			<p><b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b></p>	<p><b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.</p>	4	4	<p>Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей</p>	
39			<p><b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>	4	4	<p>Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля</p>	

40			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Теория:</b> Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.</p>	4	4	4	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
41			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<p><b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.</p>	4	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
42			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности,</p>		4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

				приобретения трудовых и прикладных навыков.				
43			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		4	4	Определение масштаба карты.
44			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4		4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
45			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.		4	4	Движение по азимуту.

				Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
46			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	4		4	Составление отчета о походе.
47			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.



48			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).</p>	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	4	4	Движение по азимуту.

50			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
51			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

				снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.				
53			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей	
54			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
55			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.	

56			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
57			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
58			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

59			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4		4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.	
60			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.			4	4	Движение с использованием карты и компаса
61			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки			4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
62			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Туристские путешествия, история развития туризма			4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

63			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
64			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
65			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и	4	4	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.			
66			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
67			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

				топографических картах.			
68			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
69			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.



71			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
72			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
73			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

74			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.
75			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
76			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.			
77			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
78			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

79			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
80			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Теория:</b> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
81			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				<p>быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p>			
82			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования.</p> <p>Ориентирование по местным предметам.</p> <p>Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.</p> <p>Прохождение азимутальных отрезков.</p> <p>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
83			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Теория:</b> Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.</p> <p>Генерализация карты.</p> <p>Условные знаки топографических карт.</p> <p>Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.</p>	4	4	Движение по азимуту.

84			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>		4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
85			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Теория:</b> Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. <b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p>	2	2	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
86			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в</p>		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

				помещении и на местности.				
87			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
88			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		4	4	Преодоление несложных естественных препятствий.
89			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. <b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по	2	2	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.			
90			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
91			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
92			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.



				памятников культуры				
93			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
94			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%	
95			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных	4	4	Движение с использованием карты и компаса	

				знаков.				
96			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
97			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Телрия:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. <b>Практика:</b> Наложение жгута и шины. Отработка способов	3	1	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

				транспортировки пострадавшего.			
98			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
99			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.

100			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
101			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
102			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные	4	4	Движение по азимуту.

				ориентиры.			
103			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
104			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

105			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
106			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
107			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

108			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		61	371	432

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Юные судьи туристских соревнований» (432 часов, 3 год обучения)

#### **Цель программы.**

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать умения и навыки работы судей и секретариата соревнований по туризму;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности в полевых условиях;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фоновыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
  - Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные**

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.



- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся научатся разрабатывать положение и условия соревнований .
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся планировать дистанцию с учётом факторов технической сложности, обеспечением безопасности
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся выполнять некоторые функции секретариата соревнований (составление и ведение протоколов)

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3-й год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

#### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

#### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов.

Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

#### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

#### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

#### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

#### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**  
Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

#### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

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

#### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.



Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое

приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

#### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

#### **6.2. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

#### **6.3. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

#### **6.4. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

#### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. (индивидуальная работа).

#### **6.5 Работа службы секретариата и информации**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** : Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и

финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

**Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

**6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

**Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 заведующей методическим отделом  
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга  
 ФИО \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 г/о 432 часа в год

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	

2			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
3			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
4			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на	4	4	Движение по азимуту.

				точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.				
5			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
6			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

7			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
8			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
9			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам.	4	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



				Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).			
10			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
11			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение		4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				вдоль шоссе.			
12			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
13			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
14			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
15			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

16			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
17			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
18			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.			
19			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
20			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

21			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
22			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего	4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

				края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.			
24			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	4	4	Определение масштаба карты.
25			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.

26			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.	4	4	Движение с использованием карты и компаса Разработка маршрута по интересным местам своего края.
27			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
28			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%



29			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
30			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
31			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

32			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
33			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	4	4	Определение масштаба карты.
34			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.	4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

				Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.			
35			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
36			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
37			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам.	4	4	Движение по азимуту.

				<p>Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>				
38			<p><b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b></p>	<p><b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.</p>	4	4	<p>Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей</p>	
39			<p><b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>	4	4	<p>Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля</p>	

40			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Теория:</b> Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.</p>	4	4	4	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
41			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<p><b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.</p>	4	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
42			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности,</p>		4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

				приобретения трудовых и прикладных навыков.				
43			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		4	4	Определение масштаба карты.
44			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.		4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
45			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.		4	4	Движение по азимуту.

				Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
46			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	4	4		Составление отчета о походе.
47			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4		Чтение и изображение топографических знаков.

48			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).</p>	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	4	4	Движение по азимуту.



50			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
51			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

				снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.			
53			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей
54			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
55			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

56			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
57			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
58			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

59			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
60			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
61			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
62			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

63			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
64			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
65			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и	4	4	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.			
66			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
67			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

				топографических картах.			
68			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
69			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

71			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
72			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
73			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.



74			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.
75			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
76			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.			
77			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
78			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

79			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
80			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
81			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				<p>быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p>				
82			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования.</p> <p>Ориентирование по местным предметам.</p> <p>Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.</p> <p>Прохождение азимутальных отрезков.</p> <p>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.	
83			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Практика:</b> Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.</p> <p>Генерализация карты.</p> <p>Условные знаки топографических карт.</p> <p>Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.</p>	4	4	Движение по азимуту.	

84			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>		4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
85			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Теория:</b> Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. <b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p>	2	2	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
86			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в</p>		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

				помещении и на местности.				
87			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
88			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		4	4	Преодоление несложных естественных препятствий.
89			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. <b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по	2	2	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.			
90			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
91			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
92			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	4	4	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.

				памятников культуры			
93			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
94			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
95			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных	4	4	Движение с использованием карты и компаса



				знаков.				
96			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
97			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Телрия:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. <b>Практика:</b> Наложение жгута и шины. Отработка способов	3	1	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего

				транспортировки пострадавшего.			
98			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
99			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.

100			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
101			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
102			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные	4	4	Движение по азимуту.

				ориентиры.			
103			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
104			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

105			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
106			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
107			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

108			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		41	391	432

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «Юные судьи туристских соревнований» (432 часов, 4 год обучения)

#### Цель программы.

Создать необходимые условия для подготовки детского туристского актива юных судей, способного в дальнейшем стать помощниками педагогам в организации и проведении туристско-краеведческой работы в молодёжной среде.

#### Задачи:

##### Обучающие:

- Сформировать туристские (походные) умения и навыки;
- Сформировать умения и навыки работы судей и секретариата соревнований по туризму;
- Сформировать навыки грамотной, культурной и безопасной деятельности в полевых условиях;
- Сформировать навыки самостоятельной работы с литературой, картографическим материалом, опубликованными и фондовыми документами, другими информационными источниками (Интернет и т.п.);

##### Развивающие :

- Приобретение и накопление эмоционально-коммуникативного и социального опыта;
- Развитие личностных качеств, способствующих самостоятельности и активной жизненной позиции;
- Развивать и расширить на практике знания по дисциплинам, преподаваемым в ОУ;
- Развитие интереса к самообразованию и самосовершенствованию;
  - Укрепление здоровья, воспитания физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
  - Подготовить объективное, беспристрастное и квалифицированное судейство туристских соревнований;

##### Воспитательные:

- Создать условия для формирования толерантного мышления как культуру позитивного восприятия окружающего мира;
- Воспитать основы поведения культуры на природе;
- Воспитать чувство ответственности за свои действия;
- Повысить социальную активность обучающихся и степень их социализации в обществе;
- Сформировать навыки коллективной деятельности, ответственности за общее дело;
- Воспитать морально-этические качества;

## Планируемые результаты

#### Предметные

- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров: смогут самостоятельно развести костер, заготовить дрова, приготовить на костре пищу.
- Учащиеся научатся выбирать место для привала и бивака в соответствии с основными требованиями, обеззараживать воду.
- Учащиеся научатся соблюдать меры безопасности при организации подъемов и спусков- научатся одевать ИСС, работать с карабинами, жумарами и ФСУ, вязать узлы: прямой, булинь, восьмерку, встречный, ткацкий, проводник, проходить дистанции 1 класса на соревнованиях по спортивному туризму.

- Учащиеся освоят принципы составления меню и списка продуктов.
- Учащиеся освоят правила движения на маршруте, смогут управлять средствами сплава
- Учащиеся освоят понятия ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.
- Учащиеся научатся укладывать рюкзак и ухаживать за снаряжением.
- Учащиеся освоят порядок организации и проведения туристских слётов и соревнований
- Учащиеся освоят работу службы дистанции соревнований (состав службы, распределение обязанностей).
- Учащиеся научатся выполнять судейскую работу на этапах (права и обязанности судей, участников, судейская документация, обеспечение страховки)
- Учащиеся научатся выполнять некоторые функции секретариата соревнований (составление и ведение протоколов)

#### **Метапредметные**

- Учащиеся научатся планировать и организовывать деятельность
- Учащиеся получают навыки соблюдения правил безопасности

#### **Личностные**

- Учащиеся усвоят правила и нормы поведения юных туристов
- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (4-й год обучения)**

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы; Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, кань, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы..

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.



### **Практические занятия**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

### **Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.

#### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

### **Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов.(индивидуальная работа; домашнее задание).

Приготовление пищи на костре.

#### **1.6. Туристские должности в группе**

**Заместитель командира по питанию (завпит).** Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

**Заместитель командира по снаряжению.** Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

**Проводник (штурман).** Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

**Краевед.** Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

**Санитар.** Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

**Ремонтный мастер.** Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

**Фотограф.** Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

**Ответственный за отчет о походе.** Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и “в лоб”, самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

#### **Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный

картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

#### **Практические занятия**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

#### **Практические занятия**

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **1.10. Действия группы в аварийных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### **Практические занятия**

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **1.11. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

#### **Практические занятия**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

#### **Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

#### **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

#### **2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

#### **Практические занятия**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

### **3. Краеведение**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

#### **Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (школьные, районные и городские) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

#### **3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры**

Содержание в методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с цветными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода. ' Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия.**Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем..

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека.

### **Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

### **Практические занятия**

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

### **Практические занятия**

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела.

Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### **Практические занятия**

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

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.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

#### **Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт:

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через “козла”, “коня”.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**Плавание.**

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, прошивание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

##### **Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости:

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег “в гору”. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня”, “козла”



Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении

Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы:

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

## **6. Начальная судейская подготовка.**

### **Практическое занятия**

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

#### **6.1. Правила туристских соревнований**

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **6.2. Работа службы дистанции соревнований**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

#### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).

### **6.3. Работа судей на этапах**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

#### **Практические занятия**

Участие в постановке этапов дистанции.

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

**Практические занятия** :Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работы служб старта и финиша**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

#### **Практические занятия**

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

#### **6.7. Методика судейства отдельных видов**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.) вне сетки часов

СОГЛАСОВАНО:  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
заведующей методическим отделом  
ГБУДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга  
ФИО \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения 432 часа в год

№ занятия	планируемая дата занятия	фактическая дата занятия	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Тематика теоретической и практической части занятия	час. (теория)	час. (практика)	Всего количество часов	Формы контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			<b>Введение</b>	<p><b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале.</p> <p><b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.</p>	2	2	4	

2			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
3			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
4			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Теория:</b> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на	4	4	Движение по азимуту.

				точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.				
5			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
6			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

7			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил. Переправа через ручей, овраг по бревну с помощью "маятника".	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
8			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. <b>Практика:</b> Личное и групповое туристское снаряжение. Особенности других видов туризма.	2	2	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
9			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам.	4	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
10			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Теория:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4		4	Движение с использованием карты и компаса
11			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



				вдоль шоссе.			
12			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
13			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).				
14			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.		4	4	Движение с использованием карты и компаса
15			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.		4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

16			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
17			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
18			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.			
19			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
20			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы. Переправа вброд. Оказание взаимопомощи.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

21			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
22			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
23			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего	4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

				края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков.				
24			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.	4	4		Определение масштаба карты.
25			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4		Движение по азимуту.

26			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Практика ознакомления с окружающей флорой и фауной при занятиях на местности.	4	4	Движение с использованием карты и компаса Разработка маршрута по интересным местам своего края.
27			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
28			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%

29			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Приемы транспортировки пострадавшего	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.
30			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
31			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



32			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Теория:</b> Способы безопасного преодоления препятствий с туристским рюкзаком. Организация движения группы в однодневном походе по пересеченной и залесенной местности, преодоление водных преград, крутых склонов, траверсы склонов "серпантином", движение вдоль шоссе.</p>	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.	
33			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.</p>		4	4	Определение масштаба карты.
34			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи.</p>		4	4	Разработка маршрута по интересным местам своего края.

				Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Особо охраняемые природные объекты.			
35			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
36			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
37			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам.	4	4	Движение по азимуту.

				<p>Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>				
38			<p><b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b></p>	<p><b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.</p>	4	4	<p>Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей</p>	
39			<p><b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>	4	4	<p>Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля</p>	

40			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Теория:</b> Рельеф, полезные ископаемые, флора и фауна. Геологическое строение и полезные ископаемые. Главные черты рельефа области, его влияние на формирование микроклимата, гидрографии, растительного и животного мира. Формирование современного рельефа.</p>	4	4	4	полезные ископаемые, флора и фауна Ленинградской области
41			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<p><b>Теория:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.</p>	4	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
42			<b>Основы краеведения</b>	<p><b>Практика:</b> Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. Воспитательная роль туризма. Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности,</p>		4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

				приобретения трудовых и прикладных навыков.				
43			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных знаков.		4	4	Определение масштаба карты.
44			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.		4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
45			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.		4	4	Движение по азимуту.

				Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.				
46			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.	4	4		Составление отчета о походе.
47			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4		Чтение и изображение топографических знаков.

48			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных препятствий: канав, завалов, оврагов и др. Переправа через условное болото по кочкам. Спуски, подъемы по пересеченной и залесенной местности. Подъем, траверс и спуск по склону с использованием альпенштоков. Переправа через реку, ручей вброд (глубиной до 0,2-0,3 м).</p>	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
49			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	4	4	Движение по азимуту.

50			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
51			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное, лично-командное, командное прохождение полосы препятствий.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
52			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.



				снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.				
53			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей	
54			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Работа в связках. Права и обязанности участника (спортсмена-туриста) в команде на соревнованиях.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	
55			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.	

56			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Способы преодоления простых естественных препятствий при помощи веревки: спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
57			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
58			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.

59			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Групповое снаряжение, требования к нему.	4	4	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий.
60			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
61			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
62			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма	4	4	Разработка маршрута по интересным местам края.

63			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
64			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
65			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Личная гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в туристских походах, при приеме пищи в полевых условиях, перекусах во время прогулок или экскурсий. Соблюдение личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и	4	4	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки.

				туризмом. Зарядка, закаливание, душ, парная баня, сауна, солнечные ванны. Утренний и вечерний туалет. Соблюдение правил личной гигиены при выполнении физических упражнений. Обязанности санитара туристской группы.			
66			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
67			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

				топографических картах.			
68			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	4	Определение направления выхода в случае потери ориентировки
69			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
70			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

71			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
72			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Пешеходный туризм. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, организация снятия перил. Переправа по бревну с наведением перил, снятие перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
73			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

74			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения.
75			<b>Основы топографии</b>	<b>Практика:</b> Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Изображения рельефа на топографических картах.	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.
76			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.



				перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.			
77			<b>Туристское экскурсионное ориентирование и</b>	<b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	4	4	Движение по азимуту.
78			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

79			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. Наложение жгута и шины. Отработка способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.
80			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
81			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

				<p>быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p>				
82			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Основы спортивного ориентирования.</p> <p>Ориентирование по местным предметам.</p> <p>Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир.</p> <p>Прохождение азимутальных отрезков.</p> <p>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.</p>	4	4	Чтение и изображение топографических знаков.	
83			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<p><b>Практика:</b> Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление.</p> <p>Генерализация карты.</p> <p>Условные знаки топографических карт.</p> <p>Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты.</p>	4	4	Движение по азимуту.	

84			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<p><b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.</p>		4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
85			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<p><b>Теория:</b> Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. <b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.</p>	2	2	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
86			<b>Основы топографии</b>	<p><b>Практика:</b> Условные знаки. Практика работы с топографическими и спортивными картами в</p>		4	4	Чтение и изображение топографических знаков.

				помещении и на местности.				
87			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.		4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
88			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Техника и тактика в туристском походе. Переправа через условное болото с наведением кладей, жердей. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа через канавы, завалы.		4	4	Преодоление несложных естественных препятствий.
89			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Теория:</b> Анализ результатов и ошибок при прохождении дистанции. <b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по	2	2	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.

				качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.				
90			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4		Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
91			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4		Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением
92			<b>Основы краеведения</b>	<b>Практика:</b> Краеведческие объекты родного края. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и	4	4		Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений.

				памятников культуры			
93			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. переправа по бревну с наведенными перилами, переправа по качающемуся бревну, спуск с наведением и снятием перил, подъем с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил.	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
94			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
95			<b>Туристское и экскурсионное ориентирование</b>	<b>Практика:</b> Практика ориентирования. Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Упражнения на запоминание условных	4	4	Движение с использованием карты и компаса

				знаков.				
96			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.		4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
97			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Теория:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах, переломах конечностей. Характеристики травм. Венозное и артериальное, капиллярное кровотечения и способы их остановки. Открытый и закрытый перелом. <b>Практика:</b> Наложение жгута и шины. Отработка способов	3	1	4	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего



				транспортировки пострадавшего.			
98			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Установка палаток, размещение вещей в них, предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Свертывание лагеря. Уборка мест лагеря. Противопожарные меры.	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
99			<b>Личная гигиена и первая доврачебная помощь</b>	<b>Практика:</b> Оказание первой доврачебной помощи. Практические занятия по использованию мед. аптечки при различных диагнозах. Наложение шин и повязок. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего.	4	4	Оказание первой доврачебной помощи.

100			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием карты и компаса. Действия при потере ориентировки.	4	4	Движение с использованием карты и компаса
101			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
102			<b>Туристское экскурсионное ориентирование</b> и	<b>Практика:</b> Ориентирование на местности. Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные	4	4	Движение по азимуту.

				ориентиры.			
103			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).	4	4	Выбор места для бивака, привала. Установка палатки и размещение в ней вещей.
104			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	4	4	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля

105			<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	<b>Практика:</b> Общая физическая подготовка, Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег "серпантином", прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.	4	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
106			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте	4	4	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.
107			<b>Туристско-бытовые навыки юного туриста</b>	<b>Практика:</b> Распределение группового снаряжения между участниками группы, его весовые характеристики, удобство транспортировки. Уход за личным и групповым снаряжением. Ремнабор, комплектность и использование.	4	4	Составление перечня личного и группового снаряжения. Уход за снаряжением

108			<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>Практика:</b> Полоса препятствий пешеходного туризма. Переправа через болото по кочкам; по гати с наведением кладей (жердей); подъем, траверс, спуск по склону с использованием альпенштоков; переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; "мышеловка"; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью "маятника"	4	4	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.
			<b>ИТОГО за период обучения:</b>		41	391	432

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

⇒ **организационно-методическое обеспечение**

⇒ **материально-техническое обеспечение**

#### **Организационно- методическое обеспечение**

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, (Школа инструкторов; Школа юных судей по линии ГОУ ДОД «Балтийский берег» - ГОРСЮТУР, районные школы инструкторов);
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- аудио-видео средства; фотоаппарат;

разработка комплекса методик, позволяющих обучающимся эффективнее осваивать программу.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать в обучающихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

#### **Формы проведения и организации занятий**

Формы и методы	Индивидуально	В работе с малой группой	В работе со всей группой
Традиционное занятие (теория, практика)	+	+	+
Беседа	+	+	+
Лекция	-	+	+
Семинар	-	+	+
Консультация	+	+	-
Инструктаж	+	+	+
Чтение вслух	-	+	+
Коллективное пение		+	+
Дидактическая игра	+	+	+
Физические упражнения	+	+	+
Спортивные игры	-	+	+
Деятельность по самообслуживанию	+	+	+
Трудовая и общественная деятельность (общественно-полезная работа)	+	+	+
Прогулка	-	+	+
Экскурсия	-	+	+
Соревнования	+	+	+
Учебно-тренировочные сборы	-	+	+
Туристский поход	-	-	+

Экспедиция	-	-	+
Обсуждение итогов	+	+	+

Наряду с традиционными методиками и технологиями педагогом могут использоваться в практике применения дистанционного обучения методики синхронного, асинхронного и смешанного обучения

Методика синхронного дистанционного обучения предусматривает общение учащегося в режиме реального времени.

Методика асинхронного дистанционного обучения применяется, когда невозможно общение между педагогом и учащимся в реальном времени.

Синхронная методика дистанционного обучения предполагает активное взаимодействие преподавателя и учащегося и, таким образом, большую нагрузку и на учащегося, и на педагога. При асинхронной методике больше ответственности за прохождение обучения возлагается на учащегося, когда на первый план выдвигается самообучение, индивидуальный темп обучения, регулирование этого темпа. Педагог при асинхронной методике дистанционного обучения выступает консультантом, но в меньшей степени, чем при синхронной методике дистанционного обучения.

Смешанная методика дистанционного обучения подразумевает, что программа обучения строится как из элементов синхронной, так и из элементов асинхронной методики обучения.

Представленным вариантам методики соответствуют следующие типы занятий, классифицированные в зависимости от времени осуществления коммуникации:

- в режиме реального времени (onlineзанятия);
- в режиме отложенного времени (offlineзанятия);
- смешанный тип, включающий элементы и online, и offlineзанятий.

Использование традиционных и инновационных методов и технологий позволяет формировать у обучающихся **ключевые компетенции**:

- ценностно-смысловой,
- общекультурной,
- учебно-познавательной,
- информационной,
- коммуникативной,
- социально-трудовой,
- компетенции личностного самосовершенствования.

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля результативности обучения разработана на основе Положения о формах, периодичности, порядке контроля результатов освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ ГБУ ДО «ПДДТ».

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой (Приложение 1 и Приложение 2 в программе).

В этих таблицах

**Показатели** - наглядно представляют ожидаемые результаты.

**Показатели** позволяют определить и **ключевые компетенции**, на которые делается упор при освоении программы.

**Критерии (мерило)** – совокупность признаков, на основе которых дается оценка показателей.

При реализации программы используются четыре вида контроля: входящий, текущий, промежуточный, итоговый.

*Входящий контроль* — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения впервые, а также учащихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе. (например: если проходит собеседование для зачисления учащегося на 2 год обучения, то критериями будут планируемые результаты 1 года обучения)

*Текущий контроль* – это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года

*Промежуточный контроль* – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты промежуточного контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 4) и оформляются в информационной справке (Приложение 3).

*Итоговый контроль* результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговый контроль осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итогового контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга (Приложение 3) и оформляются в информационной справке (Приложение 4).

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами контроля могут быть: анкетирование, тестирование, практические и контрольные задания, собеседование, беседа, анкетирование, опрос, самооценка, участие в выставках, конкурсах и др.

Контроль позволяет выявить способности ученика и скорректировать индивидуальную работу.

Объективный и систематический контроль учебной работы является важнейшим средством управления образовательно-воспитательным процессом.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

#### **Психолого-педагогическая диагностика. Формы и методы:**

Анкетирование	При наборе новичков или в начале учебного года для всей группы
Наблюдение	Наиболее применим в спортивных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и многодневных соревнованиях



Совместное обсуждение результатов	Проводится под контролем педагога
Отслеживание стабильности достижений	Педагог ведет личную картотеку обучающегося, в которой фиксируется систематичность участия детей в соревнованиях; мероприятиях; выполнение спортивных разрядов; результативность соревнований; следит за оформлением справок по итогам спортивных походов, по итогам судейской практики на соревнованиях (ранг среди учащихся, который ведется по результатам районных и городских соревнований, соревнований РФ)
Методы самооценки	Обучающиеся ведут дневник, где самостоятельно анализируется его деятельность в образовательном процессе
Психологические тесты	Для проверки уровня развития познавательной сферы обучающихся: восприятия; памяти (кратковременной, объёмной, механической); мышления; речи; воображения; внимания; Тесты интеллектуального развития; Методики изучения индивидуальных особенностей подростков;(не менее 3 раз в год)
Физиологические тесты	Выявление уровня физического развития, физиологических кондиций и сдача контрольных нормативов (3 раза в год)
Минисоревнования	По туризму и спортивному ориентированию
Викторины, кроссворды, тесты	Применимы во всех разделах программы
Обсуждение типовых ситуаций	Применимы во всех разделах программы
Деловые и ролевые игры	Применимы во всех разделах программы
Собеседование	Применимы во всех разделах программы

**К системе контроля результативности обучения по данной программе относятся : средства выявления результатов обучения**

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм ЕВСК [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025) )

-контрольные занятия

-контрольные полевые выезды

-участие в соревнованиях по правилам вида спорта Спортивный туризм ( Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571 )ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» |

<http://automototurizm.ru/?p=84>

-совершение туристских походов

**средства фиксации и предъявления результатов обучения**

протоколы соревнований, разрядные книжки, маршрутные книжки совершенных походов

### 3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

#### Нормативно-правовые акты

- 1.Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
- 3.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р
- 4.Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей" // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам
- 5.Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства // Указ Президента РФ от 29.05.2017 №240
- 6.Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008
- 7.Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
- 8.Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- 9.О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453
- 10.Закон Санкт-Петербурга "О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге" // Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87
- 11.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
- 12.Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ. // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816
- 13.Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. - СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022. - 40 с.

#### ЛИТЕРАТУРА в адрес педагога

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
3. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984.
4. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.

5. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. Вып.2.-М., 1998.
7. Садакова Л.Г. Руководство развитием самодеятельности школьников в клубных объединениях. – Киров, 1993.
8. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. /Сост. Ю.С.Константинов. – М.: 1995.
9. Соловьев А.В. Обеспечение безопасности в туристских походах. Метод. рекомендации. Челябинск, 1983.
10. Энциклопедия туриста. – М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

#### **в адрес обучающихся**

1. Берман А.Е. Путешествие на лыжах. – М.: «ФиС», 1968.
2. Григорьев В.Н., Штовба Ю.К. Сложные походы на байдарках. – М.: «ФиС», 1971.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: «ФиС», 1985.
4. Карманный справочник туриста. Изд. Третье. – М.: Профиздат 1985.
5. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: «ФиС», 1990.
6. Питание в туристском путешествии. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986.
7. Самодельное туристское снаряжение. – М.: «ФиС», 1987.

#### **Ссылки на эл источники**

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм ЕВСК [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025)
- ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» | <http://automototurizm.ru/?p=84>
- **Спортивные соревнования** <http://rfstspb.ru/index.php/komitety/komitet-po-distantsiyam/sportivnye-sorevnovaniya>
- **Информационные источники, используемые при реализации программы** Сайт Федерации спортивного туризма России

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Используется модульный принцип построения воспитательной работы: инвариантный (обязательный для всех учреждений дополнительного образования) и вариативный (по выбору образовательного учреждения).

Согласно модульному принципу Программа воспитания ГБУ ДО «ПДДТ» Невского района Санкт-Петербурга «**Будущее начинается сегодня**» имеет

**Инвариантные модули:**

- «Учебное занятие» (открытые занятия и мониторинги результативности освоения программы),
- «Детское объединение» (традиции коллектива, концерты и мероприятия),
- «Воспитательная среда» (использование потенциала городской среды и социальное партнерство),
- «Работа с родителями»,
- «Самоопределение» (в том числе, ранняя профориентация)
- «Наставничество»,
- «Профилактика».

**Вариативные модули:**

- «Юные инструкторы туризма»
- «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул» («Умные каникулы»)

Выбор инвариантных модулей обусловлен специфическими формами организации дополнительного образования, через которые успешно решаются задачи воспитания, и приоритетными направлениями, которые определяет государственная политика в области образования. Данные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

Выбор вариативных модулей обусловлен особенностями учреждения и тематикой ответственной деятельности, определенной отделом образования

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

по воспитательной работе на учебный год с учетом календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры

### ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ ПРОГРАММЫ<sup>1</sup>

#### План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

#### План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

#### План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

#### План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

---

<sup>1</sup>Инвариантные модули тесно связаны с деятельностью педагогов в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ.

**План мероприятий по реализации модуля «САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»**

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**План мероприятий по реализации модуля «НАСТАВНИЧЕСТВО»**

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА».**

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ<sup>2</sup>**

**План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСПЕКТОРЫ ДВИЖЕНИЯ»**

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

---

<sup>2</sup>Вариативные модули реализуются в программах определяющих особенности учреждения и с тематикой деятельности, определенной отделом образования, как деятельность опорного центра.

**План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ КРАЕВЕДЫ»**

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ МУЗЕЕВЕДЫ»**

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

**План мероприятий по реализации модуля «Отдых, оздоровление и занятость детей в период каникул»  
(«УМНЫЕ КАНИКУЛЫ»)**

№	дата	Образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

### Мониторинг результатов обучения

#### ребенка по дополнительной общеобразовательной программе

На основе материалов Буйловой Л.Н. доцента кафедры педагогики Московского института открытого образования, кандидата педагогических наук; Клёновой Н.В., зам. зав. отделом развития кадрового потенциала Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества, кандидата философских наук.

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное кол-во баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
<b>ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>					
1	<b>Теоретическая подготовка ребенка:</b>				
1.1	<b>Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</b>  <i>Учебно-познавательная компетенция</i>	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	<b>3</b>	наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	<b>5</b>	
1.2.	<b>Владение специальной терминологией</b>  <i>Учебно-познавательная компетенция</i>	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<i>минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	<b>3</b>	собеседование
			<i>средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	<b>5</b>	
2	<b>Практическая подготовка ребенка:</b>				
2.1	<b>Практические умения и навыки, предусмотренные программой</b>  • <i>Учебно-познавательная компетенция</i>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебно-тематического	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	<b>3</b>	контрольное задание
			<i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за	<b>5</b>	



	• <b>Социально-трудовая компетенция</b>	плана программы)	конкретный период).		
2.2.	<b>Владение специальным оборудованием и оснащением</b>	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<i>минимальный уровень умений</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	<b>3</b>	контрольное задание
	<b>Социально-трудовая компетенция</b>		<i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	<b>5</b>	
2.3.	<b>Творческие навыки</b>	Креативность в выполнении практических заданий	<i>начальный (элементарный) уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	<b>3</b>	контрольное задание
	<b>Общекультурная компетенция</b>		<i>репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца);	<b>4</b>	
			<i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества).	<b>5</b>	

	<b>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>				
3	<b>Общеучебные умения и навыки ребенка:</b>				
3.1	<b>Учебно-интеллектуальные умения:</b>				
А	<b>Умение подбирать и анализировать специальную литературу</b>	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>3</b>	анализ исслед работы
	<b>Учебно-познавательная компетенция</b>		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	<b>5</b>	
Б	<b>Умение пользоваться компьютерными</b>	Самостоятельность в пользовании	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается	<b>3</b>	анализ исслед работы

	<b>источниками информации</b>	компьютерными источниками информации	в постоянной помощи и контроле педагога);		
	<b>Информационная компетенция</b>		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	<b>5</b>	
В	<b>Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)</b>	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>3</b>	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	<b>5</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Учебно-познавательная компетенция</b></li> <li>• <b>Ценностно-смысловая компетенция</b></li> </ul>				
3.2.	<b>Учебно-коммуникативные умения:</b>				
А	<b>Умение слушать и слышать педагога</b>	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>3</b>	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	<b>5</b>	
Б	<b>Умение выступать перед аудиторией</b>	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>3</b>	наблюдение
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	<b>5</b>	
В	<b>Умение вести полемику,</b>	Самостоятельность в	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает	<b>3</b>	наблюдение

	<b>участвовать в дискуссии</b>	построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); <i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей) <i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		
	<b>Коммуникативная компетенция</b>			<b>4</b>	
				<b>5</b>	

3.3.	<b>Учебно-организационные умения и навыки:</b>				
А	<b>Умение организовать свое рабочее (учебное) место</b>	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	<b>3</b>	наблюдение
	<b>Социально-трудовая компетенция</b>		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	<b>5</b>	
Б	<b>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</b>	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	<b>3</b>	наблюдение
	<b>Социально-трудовая компетенция</b>		<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более ½);	<b>4</b>	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	<b>5</b>	
В	<b>Умение аккуратно выполнять работу</b>	Аккуратность и ответственность в работе	удовл. – хорошо – отлично		наблюдение
	<b>Социально-трудовая компетенция</b>				

**Мониторинг личностного развития ребёнка  
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

	<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<b>Возможно е кол-во баллов</b>	<i>Методы диагностики</i>
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>					
<b>1</b>	<b>Организационно-волевые качества:</b>				
1.1	<b>Терпение</b>  <i>Компетенция личностного самосовершенствования</i>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает <чем на ½ занятия  терпения хватает > чем на ½ занятия  терпения хватает на все занятие	<b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>	наблюдение
1.2	<b>Воля</b>  <i>Компетенция личностного самосовершенствования</i>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне иногда – самим ребёнком всегда – самим ребёнком	<b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>	наблюдение
1.3	<b>Самоконтроль</b>  • <i>Компетенция личностного самосовершенствования</i> • <i>Ценностно-смысловая компетенция</i>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне периодически контролирует себя сам  постоянно контролирует себя сам	<b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>	наблюдение

<b>2 Ориентационные качества:</b>					
2.1	Самооценка  • <i>Компетенция личностного самосовершенствования</i> • <i>Ценностно-смысловая компетенция</i>	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	3	анкетирование
			заниженная	4	
			нормальная	5	
2.2	Интерес к занятиям в детском объединении  • <i>Компетенция личностного самосовершенствования</i> • <i>Ценностно-смысловая компетенция</i>	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребёнку извне	3	тестирование
			интерес периодически поддерживается самим ребёнком	4	
			интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	5	
<b>3 Поведенческие качества:</b>					
3.1	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)  <i>Компетенция личностного самосовершенствования</i>	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	0	тестирование, метод незаконченного предложения
			сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	4	
			пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	5	
3.2	Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)  <i>Компетенция личностного самосовершенствования</i>	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	0	наблюдение
			участвует при побуждении извне	4	
			инициативен в общих делах	5	

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА 20 \_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Педагог \_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия и имя обучающегося	РЕЗУЛЬТАТЫ обучения по программе													РЕЗУЛЬТАТЫ личностного развития							
		Предметные				Метапредметные					Итого %	Личностные						Итого %				
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно- интеллектуаль- ные умения		Учебно- коммуникативн ые умения		Учебно- организационны е умения и		Предметные достижения		Организационн о-волевые качества		Ориентационны е качества			Поведенческие качества			
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						
11.																						
12.																						
13.																						
14.																						
15.																						
	%																					
	ИТОГО																					

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

о контроле результатов освоения учащимися образовательной программы объединения

\_\_\_\_\_ /20\_\_\_\_ учебный год

отдел \_\_\_\_\_

направленность \_\_\_\_\_

Название дополнительной общеобразовательной программы, \_\_\_\_\_

год обучения \_\_\_\_\_, № группы \_\_\_\_\_

Педагог (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

Дата проведения контроля:

Промежуточный \_\_\_\_\_ Итоговый \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%,

Средний уровень освоения программы - 75% - 89%

Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%

Результаты промежуточного контроля

Всего диагностировано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - \_\_\_\_\_ чел.

Средний - \_\_\_\_\_ чел.

Низкий - \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Результаты итогового контроля

Всего диагностировано \_\_\_\_\_ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - \_\_\_\_\_ чел.

Средний - \_\_\_\_\_ чел.

Низкий - \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Показатель качества обучения  $A = ((B+C):D) \times 100\%$ 

сложить количество учащихся, имеющих высокий (B) и средний (C) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

Показатель качества обучения  $A =$  \_\_\_\_\_ %

## **ЗАНЯТИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ** может включать:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видеолекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- дидактические материалы/ технологические карты;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

Структура занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме. При проведении занятия с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, в водной части следует обозначены правила работы и взаимодействия (технические особенности работы и правила обмена информацией). В процессе занятия обучающиеся объединения получают инструкции для выполнения заданий. Далее корректируются по мере длительности периода дистанционного обучения дальнейший маршрут изучения темы. Изучение теоретического материала организовывается различными способами:

- использование готовых тематических видеолекций;
- проведение занятий в режиме онлайн;
- размещение презентаций и текстовых документов в сети Интернет.

К каждому теоретическому разделу есть вопросы для самоконтроля и закрепления материала. Для организации практической деятельности выполняется комплекс практических упражнений, творческих заданий, индивидуальных или групповых проектов. Организовываются занятия в формате видеоконференций, индивидуальные консультации (социальные сети, телефон, мессенджеры). Важными компонентами эффективного занятия являются создание благоприятного эмоционального фона, психологического комфорта, ситуации успеха, обеспечение лично-ориентированного и дифференцированного подхода к учащимся.

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися. Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия могут быть использованы следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

Перечень образовательных электронных ресурсов, предоставляющих возможность организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Сервисы для проведения видеоконференций:

- Discord (Бесплатный мессенджер с поддержкой видеоконференций, голосовой и текстовый чат).



- Skype (Площадка для проведения видеоконференций до 50 человек, возможность совершать индивидуальные и групповые голосовые и бесплатные видеозвонки, а также отправлять мгновенные сообщения и файлы другим пользователям).
- Zoom (Платформа для проведения онлайн-занятий. Бесплатная учетная запись позволяет проводить видеоконференцию длительностью 40 минут с возможностью онлайн-общения до 100 человек. В платформу встроена интерактивная доска, можно легко и быстро переключаться с демонстрации экрана на доску. Наличие чата, в котором можно писать сообщения, передавать файлы).
- TrueConf (Программа для видеосвязи через интернет, которая поможет вам организовать встречу в формате видеоконференции до 120 участников).
- BigBlueButton (Бесплатная площадка для проведения вебинаров. Без ограничений по количеству пользователей, без ограничений по времени вебинаров (веб камера, презентации, показ экрана, онлайн чат).
- Cisco Webex (Платформа для видеосвязи. Облачный сервис для проведения конференций и совещаний онлайн с аудио, видеосвязью и инструментами совместной работы над документами).
- и другие.

Платформы для онлайн обучения:

- Stepik (Российская образовательная платформа и конструктор бесплатных открытых онлайн-курсов и уроков).
- Moodle (Система управления курсами, также известная как система управления обучением или виртуальная обучающая среда. Является аббревиатурой от англ. Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая среда).
- Учи.Ру (В личном кабинете педагогу бесплатно доступен сервис «Виртуальный класс» для проведения индивидуального и группового онлайн-уроков с видео. Педагоги и ученики могут видеть и слышать друг друга, а также педагог может демонстрировать ученикам презентации, электронные учебники и использовать виртуальный маркер и виртуальную указку).
  - «ЯКласс» (Сервис довольно прост в использовании: педагог задаёт проверочную работу, ребёнок заходит на сайт и выполняет задание; если ребенок допускает ошибку, ему объясняют ход решения задания и предлагают выполнить другой вариант. Педагог получает отчёт о том, как ученики справляются с заданиями).
  - Google Classroom (бесплатный сервис позволяет удобно публиковать и оценивать задания, организовать совместную работу и эффективное взаимодействие всех участников процесса. Создавать курсы, раздавать задания и комментировать работы учащихся - все это можно делать в одном сервисе).
- и другие.

Социальные сети: Вконтакте, Facebook, Одноклассники и другие, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности. В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, -видеофайлы и др.

Образовательные электронные ресурсы:

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР направлен на распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Электронные учебные модули создаются по тематическим элементам учебных предметов и дисциплин и представляют собой законченные интерактивные мультимедиа продукты, нацеленные на решение определенной учебной задачи. В разделе «Дополнительное образование» каталога представлены в онлайн-режиме различные викторины, кроссворды, филворды).

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Сайт включает в себя разнообразные цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства) для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса).
- ПроеКТОриЯ (Онлайн-площадка для коммуникации, выбора профессии и работы над проектными задачами. Интерактивная цифровая платформа включает в себя открытые занятия, опросы, интернет-издания с уникальным информационно- образовательным контентом).
- WorldSkills Russia (На сайте представлены обучающие ролики по профессиональным компетенциям, размещены рекомендации по совершенствованию данных компетенций).
- Национальная платформа «Открытое образование» (Образовательная платформа, предлагающая более 550 онлайн-курсов ведущих российских вузов, от экологии почвенных беспозвоночных до прав человека).
- Россия-Моя история (Наличие десятков различных форматов: лекции, мини- сериалы, видеообзоры, видеоэкскурсии, юмористические шоу, публикации статей, фильмов, и конкурсы о стране).
- Просвещение (Бесплатный доступ к учебникам и учебно-методическим комплексам, тренажерам для отработки и закрепления полученных знаний по разным направлениям деятельности).
- Ключ на старт (Просветительский проект о космосе. Платформа включает в себя лекции, книги, документальные и художественные фильмы и многое другое).
- Библиотекарь.Ру (Электронная библиотека содержит литературу по различным отраслям знаний: истории, искусству, культуре, технике).
- Культура.РФ (Гуманитарный просветительский проект, посвященный культуре России. Интересные и значимые события и люди в истории литературы, архитектуры, музыки, кино, театра, а также информация о народных традициях и памятниках нашей природы в формате просветительских статей, заметок, интервью, тестов, новостей и в любых современных интернет-форматах).
- ПостНаука (Проект о современной фундаментальной науке и ученых, которые ее создают. На сайте опубликованы более 3500 материалов, из них почти 2000 - видео о достижениях фундаментальной науки и важных современных технологиях).
- choreograf.COM (Книги, программы и методические пособия по хореографии, видео, ноты, музыка для постановки танцев).
- Детские шахматы в Санкт-Петербурге (На сайте размещены серии шахматных уроков для учащихся. Сайт содержит словарь шахматных терминов, методические статьи и пособия преподавателей, развивающие игры).
- Туристёнок.ру (Сайт посвящен основам организации туристических походов с детьми (туристическое снаряжение, техника безопасности, разработка пеших и водных маршрутов).
- и другие.