

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

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
от «31» августа 2026 г.

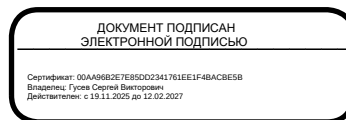
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 57 от 31 августа 2026 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

Дополнительная общеразвивающая программа «Юные судьи туристских соревнований», имеет **туристско-краеведческую направленность**. Программа разработана в соответствии с актуальными документами в сфере образования.

Актуальность программы

Программа базируется на социальном заказе общества и отвечает потребностям современных детей и их родителей, дает возможность сформировать коммуникативные навыки, расширить круг общения, приобрести самостоятельность. Предлагаемая программа направлена на развитие созидательного отношения к окружающему миру, природе, экологии, формирует патриотизм через путешествия по родному краю. Программа дает возможность овладеть навыками практической деятельности, которые в дальнейшем могут пригодиться в быту. 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 и отвечает запросу общества относительно профориентации обучающихся. Все это определяет ее актуальность.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся в возрасте от 7 до 18 лет.

Уровень освоения программы

Программа имеет углубленный уровень освоения.

Презентация прогнозируемых результатов на уровне города: учащиеся участвуют в городских и межрегиональных соревнованиях и занимают призовые места. Участвуют в судействе районных и городских соревнований.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы **3 года**. Объем запланированных учебных часов на весь период обучения составляет **648 часов**.

Цель программы:

Формирование культуры здорового образа жизни и всестороннее воспитание учащихся через подготовку детского туристского актива и организаторов туристско-краеведческой работы.

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать базовые туристско-бытовые навыки, походные умения и основы обеспечения безопасности жизнедеятельности в полевых условиях;
- Обучить правилам проведения туристских соревнований, основам работы с нормативной документацией, а также судейской и секретарской практике в процессе организации мероприятий;
- Сформировать навыки безопасного поведения в полевых условиях, соблюдения правил пожарной безопасности и личной гигиены;
- Обучить основам топографии, чтению спортивных и топографических карт, а также методам ориентирования на местности с помощью компаса и современных технических средств;
- Сформировать базовые знания в области краеведения, методики сбора и обработки экскурсионно-краеведческого материала для разработки экскурсионных маршрутов.

Развивающие:

- Развивать навыки самостоятельного поиска, критического анализа и обработки информации из различных источников;
- Развивать способность принимать самостоятельные, объективные и оперативные решения в нестандартных или стрессовых ситуациях на соревнованиях;

- Способствовать развитию лидерских качеств, навыков командного взаимодействия и бесконфликтного общения при работе в судебных бригадах;
- Развивать критическое и логическое мышление, навыки самоконтроля и объективной экспертной оценки действий других участников;
- Формировать умения планировать, координировать и распределять обязанности в процессе организации и проведения туристско-краеведческих мероприятий.

Воспитательные:

- Воспитывать высокую исполнительскую дисциплину, честность, принципиальность и чувство ответственности за объективность выносимых судебных решений;
- Формировать ценностное отношение к собственному здоровью, устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и туризмом;
- Воспитывать экологическую культуру, бережное отношение к окружающей среде и осознанную потребность в соблюдении норм природопользования в полевых условиях;
- Содействовать сплочению детского коллектива, воспитанию чувства товарищества, взаимовыручки, уважения к мнению коллег и соперников;
- Воспитывать чувство гордости за свой регион, уважение к историческому и культурному наследию родного края в процессе краеведческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- овладеют базовыми технологиями организации походного быта и практическими навыками безопасного жизнеобеспечения при нахождении в полевых условиях;
- овладеют технологией судейства и секретарского делопроизводства туристских соревнований, включая навыки ведения нормативной документации и экспертной оценки результатов;
- будут демонстрировать устойчивый навык безопасного и гигиенического поведения в природной среде, строго соблюдая правила пожарной безопасности и санитарно-экологические нормы;
- научатся свободно ориентироваться на незнакомой местности, используя спортивные/топографические карты, компас и цифровые навигационные средства;
- приобретут навыки исследовательской краеведческой деятельности, включая сбор, обработку данных и проектирование на их основе тематических экскурсионных маршрутов.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся:

- разовьют способность к саморегуляции, объективной оценке нестандартных ситуаций и принятию самостоятельных, ответственных решений в условиях соревновательной и походной деятельности;
- будут уметь эффективно работать с нормативной, картографической и цифровой информацией;
- приобретут способность к саморегуляции, быстрой оценке ситуации и принятию ответственных решений;
- овладеют навыками конструктивного сотрудничества и эффективной коммуникации в коллективе;
- разовьют аналитическое мышление и навык объективного экспертного оценивания;
- будут владеть базовыми навыками проектной и организаторской деятельности;

Личностные результаты:

У обучающихся сформируется:

- профессионально-этическая позиция судьи: честность, объективность, принципиальность в оценках и ответственность за свои действия;
- осознанное отношение к своему здоровью, привычки здорового и безопасного образа жизни;
- устойчивая экологическая культура, выраженная в бережном отношении к природной среде и осознанном применении правил экологической безопасности при организации походного быта и судейства;
- качества командного игрока: готовность к взаимопомощи, эмпатия и уважительное отношение к окружающим;
- выраженная гражданская позиция, интерес и уважение к истории, культуре и природе родного края.

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 реализации образовательного процесса

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. В связи с этим ряд занятий проводится в условиях пребывания учащихся в природной среде.

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.

Условия набора в коллектив

В группу первого года обучения принимаются все желающие с 7 до 16 лет, без предварительного тестирования. Обязательным условием для учащихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям активными формами туризма.

Условия формирования групп: одновозрастные и разновозрастные. В группы второго и третьего года обучения возможно дополнительное зачисление по результатам, собеседования, и просмотра работ учащегося, определяющего степень готовности учащихся к освоению программы соответствующего года обучения.

Количество обучающихся в группе

Группы 1-го года обучения комплектуются из учащихся в количестве не менее 15 человек.

Группы 2-го года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших курс 1-го года обучения в количестве не менее 12 человек.

Группы 3-го года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших 2-ой год обучения в количестве не менее 10 человек.

Формы организации занятий:

Программой могут предусматриваться как **аудиторные**, так и **внеаудиторные**, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам дистанционно по видео урокам или методическим рекомендациям педагогов.

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.

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. 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).

Форма организации деятельности:

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; коллективное 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:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- специально оборудованный спортзал (с использованием спортивных снарядов и специальное туристское снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами горного туризма);
- полигон для практических занятий на местности (использование парковых зон района и города и полигонов п. Токсово; Лемболово; Орехово; Лосево и т.д.);
- туристское снаряжение.

Перечень необходимого оборудования, снаряжения и инвентаря обще туристского назначения для реализации программы:

№ п/п	Наименование	Кол-во
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 электрический	2 шт.
8.	Компас жидкостной для ориентирования	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 («прустик »)	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 туристскому многоборью «туристские узлы»	Комплект
29.	Условные знаки спортивных карт	Комплект
30.	Спусковые устройства	Комплект
31.	Жумары	Комплект
32.	Катамараны туристские	Комплект
33.	Лыжи беговые	Комплект
34.	Лыжи туристские	Комплект

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила Техники безопасности. Виды туризма.	3	1	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности. Входной контроль.
2	Основы туристской подготовки и туристские навыки	72	24	48	Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты. Текущий контроль.
3	Топография и ориентирование	39	12	27	Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
4	Краеведение	33	6	27	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль
6	Общая и специальная физическая подготовка	30	9	21	Педагогическое наблюдение. Зачёты. Соревнования. Текущий контроль
7	Начальная судейская подготовка	24	8	16	Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль
8	Итоговое занятие	3	0	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Итоговый контроль.
	ИТОГО:	216	64	152	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	3	1	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности. Входной контроль.
2	Туристская подготовка и туристские навыки	60	21	39	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
3	Топография и ориентирование	39	8	31	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
4	Краеведение	30	7	23	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
5	Гигиена и первая доврачебная помощь	12	4	8	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
6	Общая и специальная физическая подготовка.	30	1	29	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.
7	Начальная судейская подготовка	39	14	25	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
8	Итоговое занятие	3	0	3	Зачёты. Соревнования. Итоговый контроль.
	ИТОГО:	216	56	160	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	3	1	2	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
2	Туристская подготовка и туристские навыки	48	14	34	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
3	Топография и ориентирование	39	9	30	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
4	Краеведение	24	5	19	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
5	Гигиена и первая доврачебная помощь	15	5	10	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
6	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
7	Начальная судейская подготовка	54	17	37	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
8	Итоговое занятие	3	0	3	Зачёты. Соревнования. Итоговый контроль.
	ИТОГО:	216	53	163	

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходим контроль посещения занятий и освоения учебного материала учащимися дистанционно.

УТВЕРЖДЕН:
Приказ №__ от ____ 20__ г.
Директор ГБУ ДО «ПДДТ»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ ФИО

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Юные судьи туристских соревнований»
На _____ учебный год
Педагог _____

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 учебных часа
2 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 учебных часа
3 год			36	72	216	2 раза в неделю по 3 учебных часа
1 учебный час – 45 минут						

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 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

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с правилами безопасного поведения в походе, основами техники безопасности и личной гигиены;
- Обучить базовым туристско-бытовым навыкам: правилам организации бивака и приготовления пищи в полевых условиях;

- Сформировать первичные навыки ориентирования на местности и преодоления простейших естественных препятствий;
- Дать общее представление о процессе организации, проведения и судейства туристско-краеведческих соревнований;
- Обучить основам топографии и приемам ориентирования на местности с использованием карты и компаса, включая навыки движения по азимуту и чтения топографических знаков.

Развивающие:

- Развивать навыки самоконтроля, дисциплинированности и умения организовывать собственное рабочее (или походное) пространство;
- Обучать первичным приемам поиска, извлечения и понимания информации из учебной литературы, топографических карт и нормативных документов (регламентов соревнований);
- Способствовать развитию навыков бесконфликтного общения, умения слушать товарищей и координировать свои действия при работе в малых группах (экипажах, связках);
- Развивать базовое логическое и пространственное мышление, навыки анализа простейших ситуаций (выбор безопасного пути, оценка действий сверстников);
- Стимулировать проявление личной инициативы, самостоятельности и базовых организаторских умений при выполнении коллективных поручений.

Воспитательные:

- Способствовать сплочению детского коллектива, воспитанию чувства товарищества, взаимовыручки и уважения к другим участникам образовательного процесса;
- Воспитывать внутреннюю дисциплину, исполнительность, организованность и чувство личной ответственности за выполнение общих правил безопасности;
- Формировать первичные навыки экологической культуры, бережное отношение к природе и понимание важности сохранения окружающей среды в походных условиях;
- Заложить основы судейской этики, воспитывая честность, объективность, беспристрастность и уважение к правилам соревнований;
- Пробуждать интерес к изучению истории, природы и культуры родного края, воспитывать уважение к историческому наследию малой родины.

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся:

- будут знать и соблюдать правила безопасного поведения в походных условиях, требования техники безопасности при проведении занятий на призывных точках и базовые санитарно-гигиенические нормы;
- овладеют практическими навыками организации базового походного быта, включая правильную установку палатки и приготовление пищи в полевых условиях с соблюдением мер пожарной безопасности;
- продемонстрируют первичные умения ориентироваться на местности по простейшим ориентирам (и с помощью карты/компаса), а также навыки безопасного преодоления базовых естественных препятствий;
- получают базовое представление о структуре туристско-краеведческих соревнований, ролях организаторов и правилах работы судейских бригад;
- ознакомятся с понятием ориентирования, будут уметь читать и изображать топографические знаки, двигаться по азимуту с компасом и картой, измерять расстояние по карте.

Метапредметные:

Обучающиеся:

- будут способны самостоятельно готовить личное снаряжение к занятиям, бережно относиться к инвентарю и соблюдать учебный регламент;
- будут уметь находить нужные данные в тексте правил или на карте, сопоставлять условные знаки с реальными объектами;
- приобретут опыт успешного выполнения совместных заданий (например, совместная установка палатки) и вежливого общения в коллективе;
- приобретут умение мысленно сопоставлять плоскостную карту с объемным рельефом местности и замечать явные ошибки в простейших судейских ситуациях;
- будут готовы брать на себя ответственность за выполнение определенной роли в микрогруппе (например, костровой, хронометрист на тренировочном этапе).

Личностные:

Обучающиеся будут:

- проявлять готовность прийти на помощь товарищу по команде, дружелюбное и уважительное отношение к сверстникам в походных и учебных условиях;
- осознанно соблюдать дисциплинарные требования, правила техники безопасности в полевых условиях и указания руководителя/капитана;
- соблюдать экологические нормы поведения на природе (сбор мусора, бережное отношение к зеленым насаждениям, аккуратное обращение с костром);
- стремиться к честной игре на тренировочных стартах, воспитают уважение к решениям судей и правилам соревнований, неприятие обмана;
- проявят познавательный интерес к краеведческому материалу и ценностное отношение к культурно-историческим объектам своего региона.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Правила ТБ. Виды туризма.

Теория:

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.

Практика: Диагностика, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности. Планирование мероприятий.

Входной контроль: Диагностика, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

2. Основы туристской подготовки.

2.1. Личное и групповое снаряжение

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория:

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.

Практика:

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

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.4. Питание в туристском походе

Теория:

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.

Практика:

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

Приготовление пищи на костре.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.5. Туристские должности в группе

Теория:

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 питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов.

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 ремонтного набора. 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.

Практика:

Составление меню и списка необходимого снаряжения по должностям.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.6. Техника и тактика в туристском походе

Теория:

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.

Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория:

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.

Практика:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.9. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория:

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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

2.10. Подведение итогов туристского путешествия

Теория:

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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, опрос, зачёты.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта

Теория:

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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования.

3.2. Компас. Работа с компасом

Теория:

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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования.

3.3. Измерение расстояний

Теория:

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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования.

3.4. Способы ориентирования

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования.

3.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования.

3.6. Соревнования по ориентированию

Теория:

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.

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования.

4. Краеведение.

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

Теория:

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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

4.2. Изучение района путешествия

Теория:

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.

Практика:

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 дохода.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

4.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория:

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.

Практика:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Теория:

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. 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.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория:

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

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Зачёты. Соревнования.

6.3. Общая физическая подготовка

- Практика:

- 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, проталкивание, 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.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Зачёты. Соревнования.

6.4. Специальная физическая подготовка

- Практика:

- 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.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение. Зачёты. Соревнования.

7. Начальная судейская подготовка.

7.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования.

7.2. Правила туристских соревнований

Теория:

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.

Практика:

Участие в планировании дистанции.

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.

Промежуточный контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.3. Работа службы дистанции соревнований**Теория:**

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования

7.4. Работа судей на этапах**Теория:**

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования.

7.5 Работа службы секретариата и информации**Теория:**

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.

Практика:

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования

7.6. Работы служб старта и финиша**Теория:**

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.

Практика:

Участие в планировании дистанции. Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования

7.7. Методика судейства отдельных видов**Теория:**

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.

Практика:

Участие в планировании дистанции. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Текущий контроль: Педагогическое наблюдение, зачёты, соревнования

8. Итоговое занятие.**Практика:**

Участие в планировании дистанции. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Итоговый контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

СОГЛАСОВАНО: «___»

_____ 20___ г.

Заведующим методическим отделом

ГБУДО «ПДТ» Невского района

Санкт-Петербурга

ФИО**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**Педагог _____ Наименование программы «*Юные судьи туристских соревнований*»

Год обучения 1 группа № _____

№ 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			Вводное занятие	Теория: Правила ТБ. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.	1	2	3	Входной контроль. Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.
				Практика Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности. Планирование мероприятий.				

2			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория		3	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.				
3			Общая и специальная физическая подготовка	Теория Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат.	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.
				Практика Общая физическая подготовка.				
4			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория Требования к месту бивака: Организация бивака в безлесной зоне, в горах.	2	1	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.				
5			Общая и специальная физическая подготовка	Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.

				Практика Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.				
6			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов Многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Участие в планировании дистанции. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.				
7			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория 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. Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

8			Топография и ориентирование	Теория Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
				Практика Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.				
9			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.

				Практика Участие в планировании дистанции. Составление меню и списка продуктов (индивидуальная работа; домашнее задание). Приготовление пищи на костре.				
10			Общая и специальная физическая подготовка	Теория Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.
				Практика Общеразвивающие упражнения				
11			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.	2	1	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Питание в туристском походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов.				
12			Топография и ориентирование	Теория Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.

				Практика Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.				
13			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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”.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Участие в планировании дистанции. Отработка техники движения и преодоления препятствий.				
14			Топография и ориентирование	Теория Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Условные знаки топографических карт.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
				Практика 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.				

15			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория 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. Практика Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
16			Общая и специальная физическая подготовка	Теория 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. Практика Общеразвивающие упражнения.	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.

17			Топография и ориентирование	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
				Практика Участие в планировании дистанции. 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.				
18			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Участие в планировании дистанции. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.				

19			Топография и ориентирование	Теория Способы измерения расстояний на карте и на местности.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
				Практика 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.				
20			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Участие в планировании дистанции. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.				

21			Начальная судейская подготовка	Теория Организация и проведение туристских слетов и 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. Практика Участие в планировании дистанции. 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	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
----	--	--	--------------------------------	--	---	---	---	---

22		Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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 само страховки. 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. Практика Участие в планировании дистанции. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
----	--	--	---	---	---	---	---------------------------------------

23			Общая и специальная физическая подготовка	Теория 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. Практика: Упражнения на развитие двигательных способностей (Скорость, выносливость, гибкость, сила, координационные способности)	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.
24			Краеведение	Практика Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Туристские путешествия, история развития туризма		3	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
25			Топография и ориентирование	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.

				Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.				
				Практика Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.				

26		Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория 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. Практика Участие в планировании дистанции. Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
----	--	--	---	---	---	---	---

27			Топография и ориентирование	Теория 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. Практика Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
28			Общая и специальная физическая подготовка	Теория Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.

				Практика Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
29			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Участие в планировании дистанции. 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.				

30		Топография и ориентирование	Теория 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. Практика Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
----	--	-----------------------------	--	---	---	---	---

31		Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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. Практика Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
----	--	--	--	---	---	---	---------------------------------------

32		Топография и ориентирование	Теория 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. Практика Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
----	--	-----------------------------	--	---	---	---	---

33		Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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. Практика Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
----	--	--	---	---	---	---	--

34			Краеведение	Теория		3	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
				Практика 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.				
35			Начальная судейская подготовка	Теория 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.	1	2	3	Промежуточный контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.

				Практика Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах.				
36			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.				
37			Общая и специальная физическая подготовка	Теория		3	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.
				Практика 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.				

38			Топография и ориентирование	Теория 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.		3	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
				Практика Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.				
39			Краеведение	Теория		3	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
				Практика Изучение района путешествия				

40			Начальная судейская подготовка	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
				Практика Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.				
41			Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Теория Имобилизация (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.	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
				Практика Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.				

42			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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. Практика Составление меню и списка продуктов (индивидуальная работа; домашнее задание). Приготовление пищи на костре.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
43			Общая и специальная физическая подготовка	Теория 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).	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.

				Практика Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.				
44			Начальная судейская подготовка	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
				Практика Участие в планировании дистанции. Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.(индивидуальная работа)				

45			Топография и ориентирование	Теория 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. Практика 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
46			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Практика Составление меню и списка продуктов (индивидуальная работа; домашнее задание). Приготовление пищи на костре.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.

47			Краеведение	Теория		3	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
				Практика Изучение района путешествия				
48			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запа- сных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска “челноком”. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Отработка техники движения и преодоления препятствий.				
49			Краеведение	Теория		3	3	Текущий контроль. Выполнение обязанностей по должностям в период подведения итогов похода.
				Практика Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры				

50			Начальная судейская подготовка	Теория 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. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции. Практика Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
51			Краеведение	Теория 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	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

				похода.				
				Практика Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.				
52			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.				

53			Общая и специальная физическая подготовка	Теория 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. Практика Общая физическая подготовка. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.
54			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы. Практика Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.

55			Топография и ориентирование	Теория 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. Практика 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение
----	--	--	-----------------------------	---	---	---	---	---------------------------------

56			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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 само страховки. 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий				

57			Краеведение	Теория Содержание 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 Практика Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
58			Начальная судейская подготовка	Теория 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. Практика Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.

59			Краеведение	Теория Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
				Практика Изучение района путешествия				
60			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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 питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Составление меню и списка необходимого снаряжения по должностям.				
61			Общая и специальная физическая подготовка	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Зачёты. Соревнования.

				Практика Общеразвивающие упражнения. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.				
62			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.				
63			Топография и ориентирование	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.

				Практика 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.				
64			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория Практика Подведение итогов туристского путешествия		3	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
65			Краеведение	Теория 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. Практика 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.	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

66			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.				

67			Краеведение	Теория 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. Практика Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение
68			Начальная судейская подготовка	Теория 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. Практика Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты, соревнования.
69			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.

				Практика 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.				
70			Основы туристской подготовки и туристские навыки	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Наблюдение, зачёты.
				Практика 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.				
71			Краеведение	Теория 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.	1	2	3	Текущий контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

				Практика 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.				
72			Итоговое занятие	Теория		3	3	Итоговый контроль. Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.
				Практика Участие в планировании дистанции. Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.				
				ИТОГО	64	152	216	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**2 год обучения****Задачи:****Обучающие:**

- Обучить практическим технологиям судейства на технических этапах соревнований и специфике ведения секретарского делопроизводства (включая работу со штрафными таблицами и подсчет рейтингов);
- Сформировать навыки проектирования и самостоятельной организации детско-юношеских туристско-краеведческих мероприятий (разработка регламентов, условий прохождения дистанций, подготовка полигона);
- Совершенствовать практические навыки организации автономного бивака, поиска ресурсов (воды, топлива) и обеспечения комплексной безопасности жизнедеятельности в сложных полевых условиях;
- Углубить знания в области топографии, обучив правилам составления ниток маршрутов, работы с крупномасштабными картами и использования современных спутниковых навигационных систем на дистанции;
- Обучить алгоритмам оказания первой доврачебной помощи, пострадавшим при получении специфических туристских травм в условиях дикой природы, а также правилам организации транспортировки.

Развивающие:

- Развивать навыки критического мышления, объективности и хладнокровия при принятии оперативных решений в стрессовых и конфликтных судейских ситуациях;
- Совершенствовать умения системного анализа, структурирования и интеграции информации из нормативно-правовых актов, регламентов соревнований и картографических данных;
- Развивать лидерские качества, навыки публичного выступления и ведения конструктивной дискуссии при защите судейских протоколов и разборе апелляций участников;
- Формировать навыки долгосрочного планирования, тайм-менеджмента и координации действий других людей в процессе подготовки и проведения соревнований;
- Развивать пространственное воображение и способность к прогнозированию возможных рисков на местности при проектировании туристских дистанций и маршрутов.

Воспитательные:

- Воспитывать профессиональную судейскую этику, развивая такие качества как беспристрастность, честность, неподкупность и строгое следование букве правил соревнований;
- Воспитывать чувство высокой личной ответственности за безопасность коллектива, а также готовность выступать в роли наставника и организатора для менее опытных участников;
- Углублять экологическую культуру, воспитывая бережное отношение к природным богатствам через участие в экологических акциях и соблюдение принципов «зеленого» судейства (минимизация вреда природе при проведении слетов);
- Закреплять ценности здорового образа жизни, способствуя переходу от пассивного участия в туристских мероприятиях к осознанной потребности в регулярных тренировках и самосовершенствовании;
- Воспитывать чувство гордости и патриотизма на основе углубленного изучения краеведческого, исторического и природного потенциала своего региона в процессе судейской и организаторской практики.

Планируемые результаты**Предметные:**

Обучающиеся:

- овладеют навыками самостоятельного судейства на этапах и квалифицированного ведения секретарской документации соревнований;
- овладеют технологией разработки локальных регламентов, проектирования дистанций и технического обеспечения туристских состязаний;
- продемонстрируют устойчивые умения безопасного автономного существования в природной среде и эффективного управления бытом полевого лагеря;
- смогут профессионально читать топографические схемы любой сложности, самостоятельно проектировать безопасные нитки маршрутов и ориентироваться на местности;
- овладеют практическими техниками оказания первой помощи в полевых условиях и базовыми способами транспортировки пострадавшего подручными средствами.

Метапредметные:

Обучающиеся:

- будут способны сохранять эмоциональную устойчивость и выносить объективные, аргументированные судейские решения в спорных моментах соревнований;
- овладеют навыками быстрого сопоставления реальных действий участников с правилами соревнований и текстовыми регламентами;
- будут уметь четко и аргументированно отстаивать свою позицию перед другими участниками, бесконфликтно разрешать споры;
- будут способны самостоятельно составить план работы судейской бригады на этапе и распределить роли внутри своей команды;
- будут просчитывать потенциальные риски травматизма на этапах дистанции и заблаговременно принимать меры по их минимизации.

Личностные:

Обучающиеся:

- сформируют устойчивую внутреннюю позицию честного и объективного судьи, руководствующегося правилами соревнований, а не личными симпатиями;
- проявят лидерскую ответственность, готовность контролировать соблюдение безопасности другими участниками и оказывать помощь новичкам;
- сформируют экологическое мировоззрение, готовность пресекать нарушения природоохранного законодательства и бережно относиться к природным объектам в полевых условиях;
- сформируют потребность в регулярной физической активности, ведении здорового образа жизни и популяризации спортивного туризма среди сверстников;
- осознают свою гражданскую идентичность, ценностное и уважительное отношение к культурно-историческому и природному наследию родного края.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-й год обучения

1. Вводное занятие. Правила ТБ.

Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по ТБ при работе в спортивном зале.

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.

Практика: Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

Входной контроль: Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

2. Туристская подготовка и туристские навыки

2.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория 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.

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.2. Личное и групповое снаряжение

Теория: 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, канты, 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: 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 утрением 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.

Практика:

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

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.5. Питание в туристском походе

Теория: 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.

Практика:

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

Приготовление пищи на костре.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.6. Туристские должности в группе

Теория:

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 ремонтного набора. 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.

Практика: Составление списка снаряжения, раскладки. Списка походной аптечки. Подбор ремонтного набора.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория: 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 серпантином 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.

Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: 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.

Практика:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

2.11. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

3. Топография и ориентирование.

3.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: 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, внесматбные, 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, мелкоопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.2. Компас. Работа с компасом

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.3. Измерение расстояний

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.4. Способы ориентирования

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.6. Соревнования по ориентированию

Теория: 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.

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

4. Краеведение.

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

4.2. Изучение района путешествия Практические занятия

Теория: 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.

Практика: 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 дохода.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

4.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: 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.

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5. Гигиена и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория: 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.

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: 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, желудочно-кишечных 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: 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.

Практика:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. 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.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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.

Текущий контроль: Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.

6.3. Общая физическая подготовка

Практика:

- 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, брус, 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.

Текущий контроль: Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.

6.4. Специальная физическая подготовка

Практика:

- 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, 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.

Текущий контроль: Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования.

7. Начальная судейская подготовка.

7.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.2. Правила туристских соревнований

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.4. Работа судей на этапах

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.5. Работа службы секретариата и информации

Теория: 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.

Практика: Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.6. Работы служб старта и финиша

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.7. Методика судейства отдельных видов

Теория: 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.

Практика:

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Промежуточный контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

8. Итоговое занятие.

Практика: Подготовка к судейству соревнований. Проведению туристского слёта.

Итоговый контроль: Зачёты. Соревнования.

СОГЛАСОВАНО: «___»
 _____ 20___ г.
 заведующим методическим отделом
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района
 Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Педагог _____ Наименование программы «Юные судьи туристских соревнований»
 Год обучения 2 группа № _____

№ 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			Вводное занятие	Теория: Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Инструктаж по Т/Б при работе в спортивном зале. 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. Практика: Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.	1	2	3	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности. Входной контроль.

2		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. 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. Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
3		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.

4		Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
5		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: 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	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.

6		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
7		Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: 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. Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

8			Топография и ориентирование	Теория: 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, внесмасштабные, 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
9			Начальная судейская подготовка	Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			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. Практика: Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.				
10		Общая и специальная физическая подготовка	Теория: Общая физическая подготовка. Основная цель утренней физической зарядки. Значение совершенствования выносливости и морально-волевых качеств. Специальная физическая подготовка. Практика: Совершенствование функциональных возможностей, обучающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки). Развитие силы. Соблюдение личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.	1	2	3	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.
11		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.

			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. Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором				
12		Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

13		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
14		Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

15		Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: 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. Практика: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
16		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.
17		Топография и ориентирование	Теория: 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,	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				определение точки своего стояния и выбор пути движения. Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.				
18			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Заккрытие дистанции, снятие этапов. Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа). во время соревнований.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
19			Топография и ориентирование	Практика: Условные знаки. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль. Текущий контроль.
20			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.

				продуктов на день, на весь поход. Практика: Составление меню и списка продуктов. (индивидуальная работа; домашнее задание). Приготовление пищи на костре.				
21			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах (индивидуальная работа).	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
22			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: Должности в туристском походе: Заместитель командира по питанию (завпит). Заместитель командира по снаряжению. Проводник (штурман). Краевед. Санитар. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Фотограф. Ответственный за отчет о походе. Практика: Составление списка снаряжения, раскладки. Списка походной аптечки. Подбор ремонтного набора.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.

23			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.
24			Краеведение	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

25			Топография и ориентирование	Теория: 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. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
26			Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: 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,	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

				ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.				
27			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
28			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: 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	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.
29			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции. Практика: Подготовка судейской документации. Участие	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				в работе службы секретариата во время соревнований.				
30			Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Промежуточный контроль.
31			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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”. Характеристика естественных препятствий. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине. Движение в тайге. Движение в горах. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия.

				Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.				
32			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
33			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
34			Краеведение	Теория: 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. Практика: 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 дохода.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

35			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в судействе соревнований по различным видам туризма. Промежуточный контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.	2	1	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Промежуточный контроль.
36			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.

37		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: 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	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.
38		Топография и ориентирование	Практика: Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
39		Краеведение	Теория: 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. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

40		Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
41		Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Имобилизация (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. Практика: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

42		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы. Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
43		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры		3	3	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.
44		Начальная судейская подготовка	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			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. Практика: Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.				
45		Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

46			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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 само страховки. 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. Практика: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
47			Краеведение	Теория: 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.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

				Практика: 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 дохода.				
48			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
49			Краеведение	Теория: 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.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

				Практика: 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.				
50			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
51			Краеведение	Теория: 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. Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

52		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: 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	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
53		Общая и специальная физическая подготовка	Практика: 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	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.

54		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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”. Характеристика естественных препятствий. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине. Движение в тайге. Движение в горах. 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. Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
55		Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

56		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Составление меню и списка продуктов. (индивидуальная работа; домашнее задание). Приготовление пищи на костре.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
57		Краеведение	Практика: Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.		3	3	Разработка маршрута по интересным местам края. Текущий контроль.
58		Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				судей на этапах (индивидуальная работа).				
59			Краеведение	Практика: Изучение района путешествия		3	3	Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Текущий контроль.
60			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
61			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: 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	Открытые и итоговые занятия. Наблюдения. Соревнования. Текущий контроль.

62		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
63		Топография и ориентирование	Практика: Ориентирование по горизонту. Азимут, определение азимута. Движение по азимуту.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
64		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.

			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. Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.				
65		Краеведение	Теория: 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. Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
66		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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,	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.

				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. Практика: Составление меню и списка продуктов. (индивидуальная работа; домашнее задание). Приготовление пищи на костре.				
67			Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Имобилизация (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. Практика: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
68			Начальная судейская подготовка	Теория: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции. Практика: Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.				
69			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.
70			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Открытые и итоговые занятия. Текущий контроль.

				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. Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.				
71			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
72			Подведение итогов	Практика: Подготовка к судейству соревнований. Проведению туристского слёта.		3	3	Зачёты. Соревнования. Итоговый контроль.
				ИТОГО	56	160	216	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Закрепить практические технологии судейства на технических этапах соревнований и специфике ведения секретарского делопроизводства (включая работу со штрафными таблицами и подсчет рейтингов);
- Совершенствовать навыки проектирования и самостоятельной организации детско-юношеских туристско-краеведческих мероприятий (разработка регламентов, условий прохождения дистанций, подготовка полигона);
- Совершенствовать практические навыки организации автономного бивака, поиска ресурсов (воды, топлива) и обеспечения комплексной безопасности жизнедеятельности в сложных полевых условиях;
- Углубить знания в области топографии, обучив правилам составления ниток маршрутов, работы с крупномасштабными картами и использования современных спутниковых навигационных систем на дистанции;
- Совершенствовать навыки оказания первой доврачебной помощи, пострадавшим при получении специфических туристских травм в условиях дикой природы, а также правила организации транспортировки;
- Углубленно обучить методике судейства и экспертной оценки сложных краеведческих, поисково-исследовательских конкурсов и отчетов о походах (экспедициях).

Развивающие:

- Развивать навыки стратегического мышления, стрессоустойчивости и оперативного управления коллективом в условиях дефицита времени и возникновения критических (чрезвычайных) ситуаций на соревнованиях;
- Совершенствовать умения системного синтеза, правовой экспертизы и сравнительного анализа сложных нормативно-правовых и методических документов;
- Развивать навыки ведения сложных деловых переговоров, защиты экспертного мнения на судебных коллегиях и публичного разрешения официальных протестов и апелляций со стороны тренеров и представителей команд;
- Развивать владение культурой конструктивного диалога, аргументированного ведения дискуссии в конфликтных ситуациях и защиты решений судебного аппарата;
- Формировать навыки комплексного проектного менеджмента: планирования полного цикла крупного массового мероприятия, управления распределенными командами (судейскими службами);
- Развивать прогностические способности, аналитическое мышление и навыки превентивного моделирования рисков травматизма или организационных сбоев при проектировании крупномасштабных туристских полигонов и дистанций.

Воспитательные:

- Воспитывать готовность к активному наставничеству, передаче опыта младшим поколениям и формированию уважительной, поддерживающей атмосферы внутри судебного и туристского сообщества;
- Способствовать развитию высокого уровня гражданской ответственности, законопослушности и правосознания через строгое соблюдение регламентов, спортивного законодательства и правил безопасности;
- Воспитывать активную позицию экологического лидера, способного не только лично соблюдать нормы природопользования, но и организовывать эко-контроль, просветительскую и природоохранную деятельность во время массовых мероприятий;
- Воспитывать уважение к традициям отечественного детско-юношеского туризма, судебскому кодексу чести и корпоративной культуре спортивного сообщества;

- Формировать потребность в непрерывном личностном и физическом самосовершенствовании, долгосрочном планировании своей траектории здорового образа жизни и профессионального роста в спорте или смежных сферах.

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся:

- усовершенствуют навыки самостоятельного судейства на этапах и квалифицированное ведение секретарской документации соревнований;
- будут свободно владеть технологией разработки локальных регламентов, проектирования дистанций и технического обеспечения туристских состязаний;
- приобретут устойчивые умения безопасного автономного существования в природной среде и эффективного управления бытом полевого лагеря;
- усовершенствуют навыки чтения топографических схем любой сложности, смогут самостоятельно проектировать безопасные нитки маршрутов и ориентироваться на местности;
- усовершенствуют практические техники оказания первой помощи в полевых условиях и владение базовыми способами транспортировки пострадавшего подручными средствами;
- приобретут умение работать в качестве сертифицированного эксперта-судьи в краеведческих номинациях, аргументированно оценивать исследовательские работы и отчетную документацию туристских групп.

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- способны сохранять хладнокровие, мгновенно анализировать меняющиеся условия и принимать стратегически верные управленческие решения в экстремальных ситуациях;
- способны выступать в роли эксперта, выявлять несоответствия в технической документации и обосновывать судейские решения ссылками на нормативную базу;
- владеть культурой конструктивного диалога, аргументированного ведения дискуссии в конфликтных ситуациях и защиты решений судейского аппарата;
- способны выступать руководителем крупных оргкомитетов, эффективно делегировать полномочия и контролировать работу судейских бригад;
- уметь прогнозировать сценарии развития событий на местности и заблаговременно выстраивать систему минимизации рисков при проведении массовых мероприятий.

Личностные:

Обучающиеся:

- сформируют качества лидера-наставника, проявляющиеся в способности обучать новичков, координировать работу младших судей и оказывать им методическую поддержку;
- сформируют осознанную гражданскую позицию, уважение к закону, спортивному праву и принципам справедливости в профессиональной деятельности;
- продемонстрируют переход экологической культуры в активную жизненную позицию: будут готовы руководить службой экологического контроля на соревнованиях и минимизировать антропогенную нагрузку на природу;
- продемонстрируют приверженность ценностям судейского сообщества, соблюдение кодекса этики спортивного судьи и гордость за принадлежность к туристско-краеведческому движению;
- сформируют устойчивую внутреннюю мотивацию к постоянному саморазвитию, поддержанию высокого уровня физической формы и интеграции ценностей здорового образа жизни в свои долгосрочные жизненные планы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3-й год обучения)

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: 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.

Практика: Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

Входной контроль: Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.

2. Туристская подготовка и туристские навыки.

2.1. Личное и групповое снаряжение

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: 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 утрением 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.4. Питание в туристском походе

Теория: 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.

Практика:

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

Приготовление пищи на костре.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.5. Туристские должности в группе

Теория:

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 ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

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

Практика: Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.6. Техника и тактика в туристском походе

Теория: 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 серпантином 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.

Практика:

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: 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.

Практика:

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.9. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

2.10. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3. Топография и ориентирование

3.1. Топографическая и спортивная карта

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.2. Компас. Работа с компасом

Теория: 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.

Практика:

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.

3.4. Измерение расстояний

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.5 Способы ориентирования

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

3.7. Соревнования по ориентированию

Теория: 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.

Практика:

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

4. Краеведение

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: 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.

Практика:

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.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

4.2. Изучение района путешествия Практические занятия

Практика: 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.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

4.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: 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.

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5. Гигиена и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: 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, желудочно-кишечных 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Имобилизация (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.

Практика:

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Текущий контроль: Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы.

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. 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.

6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

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

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.

Практика:

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

6.3. Общая физическая подготовка

Практика:

Общая физическая подготовка.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

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, бруссы, 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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

6.4. Специальная физическая подготовка**Практика:**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.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7. Начальная судейская подготовка.

7.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.2. Правила туристских соревнований

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.4. Работа судей на этапах

Теория: 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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.5 Работа службы секретариата и информации

Теория: 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.

Практика: Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.6. Работы служб старта и финиша

Теория:

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.

Практика:

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

Текущий контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

7.7. Методика судейства отдельных видов**Теория:**

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.

Практика:

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Промежуточный контроль: Наблюдение, зачёты, соревнования.

8. Итоговое занятие.**Практика:**

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

Итоговый контроль:

Зачёты. Соревнования. Итоговый контроль.

СОГЛАСОВАНО: «___»
 _____ 20___ г.
 заведующим методическим отделом
 ГБУДО «ПДДТ» Невского района
 Санкт-Петербурга
 _____ ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Педагог _____ Наименование программы «Юные судьи туристских соревнований»
 Год обучения 3 группа № _____

№ 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			Вводное занятие	Теория: 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.	1	2	3	Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности. Входной контроль.

				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. Практика: Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности.				
2			Начальная судейская подготовка	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей. Практика: Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.				
3		Общая и специальная физическая подготовка	Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Практика: Общая физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
4		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика:	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.				
5		Общая и специальная физическая подготовка	Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о “спортивной форме”, утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Практика: Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
6		Начальная судейская подготовка	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма. Практика: Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.				
7		Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: 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. Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
8		Топография и ориентирование	Теория: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Практика: 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.				
9		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: Требования к месту бивака: 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. Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров-работа с пилой и топором.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

10			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка. Комплекс общеразвивающих упражнений.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
11			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
12			Топография и ориентирование	Теория: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. Практика: 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.				
13		Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
14		Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

15			Личная гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: 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. Практика: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
16			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Специальная физическая подготовка. Развитие общей и специальной выносливости и морально-волевых качеств, кроссовая подготовка.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
17			Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.				
18			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах (индивидуальная работа).	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
19			Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика:	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				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.				
20			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Составление меню и списка продуктов. (индивидуальная работа; домашнее задание). Приготовление пищи на костре.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
21			Начальная судейская подготовка	Практика: Организация и проведение туристских слетов и соревнований		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
22			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: Заместитель командира по питанию (завпит). Заместитель командира по снаряжению. Проводник (штурман). Краевед. Санитар. Ремонтный мастер. Фотограф. Ответственный за отчет о походе.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				Практика: Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.				
23			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
24			Краеведение	Теория: 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. Практика: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов (школьные, районные и городские).	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

				Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми				
25			Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
26			Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: 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	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

				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. Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.				
27			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
28			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Специальная 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	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
29			Начальная судейская подготовка	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			карточек. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции. Практика: Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.				
30		Топография и ориентирование	Теория: 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. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ. Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Промежуточный контроль.

31			Туристская подготовка и туристские навыки	Практика: Туристские должности в группе. Составление раскладки продуктов и меню. Практика приготовления пищи в полевых условиях. Особенности приготовления пищи на костре.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
32			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
33			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
34			Краеведение	Практика: 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		3	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

				уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время дохода.				
35			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Промежуточный контроль.
36			Туристская подготовка и туристские навыки	Требования к месту бивака: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров-работа с пилой и топором.				
37			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Специальная физическая подготовка. 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.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
38			Топография и ориентирование	Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

39			Краеведение	Теория: 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. Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
40			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
41			Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

				руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Практика: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.				
42			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
43			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Общая физическая подготовка, подвижные игры		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
44			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Практика: Составление меню и списка продуктов. (индивидуальная работа; домашнее задание). Приготовление пищи на костре.				
45			Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

46			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах (индивидуальная работа).	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
47			Краеведение	Теория: 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. Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

48			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: Заместитель командира по питанию (завпит). Заместитель командира по снаряжению. Проводник (штурман). Краевед. Санитар. Ремонтный мастер. Фотограф. Практика: Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
49			Краеведение	Теория: 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. Практика: 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	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
50			Начальная судейская подготовка	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

			схем и описания дистанции. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов. Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).				
51		Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.				
52			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
53			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: Специальная 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	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
54			Начальная судейская подготовка	Теория: 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	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				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. Практика: Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.				
55			Топография и ориентирование	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
56			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				Опасности в туризме: субъективные и объективные. Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.				
57			Краеведение	Практика: 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 дохода.		3	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
58			Начальная судейская подготовка	Теория: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				Практика: Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований (индивидуальная работа).				
59			Краеведение	Теория: 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. Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
60			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины,	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.				
61			Общая и специальная физическая подготовка	Практика: специальная физическая подготовка. 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.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
62			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Печатание протоколов, заполнение грамот и дипломов. Предстартовая информация. Организация информации с дистанции. Практика: Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

63			Топография и ориентирование	Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
64			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий				
65			Гигиена и первая доврачебная помощь	Теория: 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. Практика: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.	1	2	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.
66			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
67			Краеведение	Практика: Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3	3	Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры. Конкурсы. Текущий контроль.

68			Туристская подготовка и туристские навыки	Практика: Техника и тактика в туристском походе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму		3	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
69			Туристская подготовка и туристские навыки	Теория: 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. Практика: 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.	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
70			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в судействе соревнований по различным	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.

				видам туризма.				
71			Начальная судейская подготовка	Теория: 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. Практика: Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах (индивидуальная работа).	1	2	3	Наблюдение, зачёты, соревнования. Текущий контроль.
72			Итоговое занятие	Практика: Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.	-	3	3	Зачёты. Соревнования. Итоговый контроль.
				ИТОГО	53	163	216	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Деятельность по программе строится на основе следующих принципов: уважения к личности ребёнка, сознательности и активности обучающихся, дифференцированного и индивидуального подхода, наглядности, доступности, креативности, творчества и успеха.

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.

Современные образовательные технологии, используемые при освоении программы:

- Информационно коммуникационные технологии.
- Игровые технологии. (Игры-путешествия, ситуационные игры, ролевые игры.)
- Обучение в сотрудничестве – выполнение коллективной работы.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Технологии проблемного обучения – перед учащимся ставится задача, которую он должен решить самостоятельно или помощью педагога.

Дидактические материалы

Дидактический материал играет большую роль в усвоении обучающимися нового материала. Средства наглядности способствуют более прочному усвоению материала. Наглядные пособия демонстрируются при объяснении темы занятия или в процессе беседы.

Наглядные пособия

К основным видам наглядных пособий относятся:

- готовые шаблоны, трафареты, образцы
- работы, выполненные учащимися, из методического фонда
- наглядно-методические пособия
- фотоматериал и комплекты иллюстраций, которые обычно сопровождает объяснения по теме занятия.

Методические материалы

Научная и специальная литература, методические материалы.

Инструкции по ТБ

Памятки:

«Правила безопасной работы в помещении»

«Правила безопасного поведения на выезде».

Разработки конкретных мероприятий: презентации для занятий, конспекты игр.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей

Объяснительно-иллюстративный метод – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию с помощью наглядных пособий, иллюстраций.

Репродуктивный метод – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности по предложенным образцам, шаблонам.

Частично-поисковый метод – обучающиеся решают поставленную задачу самостоятельно или с помощью педагога.

Творческий метод – обучающиеся выполняют задания самостоятельно, используя имеющиеся знания и умения, применяя своё воображение и добиваясь наиболее оригинального решения.

Игровой метод – обучающиеся выполняют творческие задачи с помощью игровой формы, разработанной педагогом.

Практически-прикладной метод – обучающиеся выполняют творческие задачи и закрепляют новые знания с помощью конкретных бытовых и предметных форм.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. 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.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Перечень используемой литературы

Литература для педагогов

1. Константинов Ю.С. Юные судьи туристских соревнований / Ю.С. Константинов. – Москва: ЦДЮТур, 1999. – 57 с.
2. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму / Ю.С. Константинов. – Москва: ФЦДЮТиК, 2008. – 292 с

Литература для родителей

1. Губаненков С. М. Спортивный туризм в системе образования / С.М. Губаненков. – Санкт-Петербург: Петрополис, 2008. – 96 с.
2. Константинов Ю.С. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / Ю.С. Константинов. – Москва: МОО МАДЮТиК, 2019. – 492 с

Литература для обучающихся

1. Мухина О. Н. Как провести соревнования / О.Н. Мухина. – Воронеж: Издательский полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 158 с.
2. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников / В.А. Сафронов. – Москва: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986- 34 с.

Интернет-ресурсы:

1. Григорий Лучанский. Безопасность походов.
http://geolmarshrut.ru/biblioteka/catalog.php?ELEMENT_ID=4433
(дата обращения: 18.09.2025).
2. Федерация спортивного туризма. Правила вида спорта "спортивный туризм", утверждённые приказом Минспорта России от "22" апреля 2021 г. N 255.
<https://tssr.ru/main/docs/rules/2619/>
(дата обращения 05.12.2025).

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: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Входной 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.

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 3) и оформляются в информационной справке (Приложение 4).

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).

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 программы: инвариантный (обязательный для всех) 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 инспекторы движения»,
- «Юные инструкторы туризма»,
- «Юные краеведы»,
- «Юные музееведы».
- «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 ПРОГРАММЫ¹

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

¹Инвариантные 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 МОДУЛИ²

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСПЕКТОРЫ ДВИЖЕНИЯ»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

№	дата	образовательные события	мероприятие	аудитория	ответственный

²Вариативные модули реализуются в программах, определяющих особенности учреждения и с тематикой деятельности, определенной отделом образования, как деятельность опорного центра.

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 общеразвивающей 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.

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое кол-во баллов	Методы диагностики
	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
1	Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1	Теоретические знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы) ³	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	3	наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
	Учебно- познавательная компетенция		средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	4	
			максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
1.2.	Владение специальной терминологией ⁴	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	3	собеседование
	Учебно- познавательная компетенция		средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	4	
			максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
2	Практическая подготовка ребенка:				

³ Техника безопасности, туристский быт, технические приемы пешеходного и других видов туризма.

⁴ Терминология в ориентировании на местности с использованием карты и компаса, в технике пешеходного туризма. Туристское снаряжение и его специфика.

2.1.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой ⁵	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	3	контрольное задание
	• Учебно-познавательная компетенция		средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	4	
	• Социально-трудовая компетенция		максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	5	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением ⁶	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	3	контрольное задание
	Социально-трудовая компетенция		средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);	4	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	5	
2.3.	Творческие навыки ⁷	Креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);	3	контрольное задание
	Общекультурная компетенция		репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);	4	
			творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	5	
	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
3	Общеучебные умения и навыки ребенка:				

⁵ Прохождение этапов дистанций техники пешеходного туризма. Бытовые умения в полевых условиях. Ориентирование на местности.

⁶ Умение обращаться с туристским снаряжением. Работать с разными видами туристских карт.

⁷ Умение составлять раскладку продуктов, меню для похода. Умение планировать простые выезды, подбор снаряжения и экипировки.

3.1 Учебно-интеллектуальные умения:					
А	Умение подбирать и анализировать специальную литературу⁸ Учебно-познавательная компетенция	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);	3	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	Умение пользоваться компьютерными источниками информации⁹ Информационная компетенция	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	<i>минимальный уровень умений</i> (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
В	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)¹⁰ Учебно-познавательная	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);	3	анализ исслед работы
			<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	

⁸ Литература по технике безопасности в туристском путешествии. Литература по проведению туристских соревнований и слётов. Правила вида спорта Спортивный туризм.

⁹ Работа с сайтами посвященными туристской деятельности. Походы, слёты, соревнования. Подбор необходимой информации.

¹⁰ Составление положения о туристских соревнованиях, слете. Условия дистанций пешеходного туризма.

	компетенция • Ценностно-смысловая компетенция				
3.2.	Учебно-коммуникативные умения:				
А	Умение слушать и слышать педагога Коммуникативная компетенция	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	Умение выступать перед аудиторией ¹¹ Коммуникативная компетенция	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
В	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии Коммуникативная компетенция	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	3	наблюдение
			средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
3.3.	Учебно-организационные умения и навыки:				
А	Умение организовать	Способность самостоятельно	минимальный уровень умений (учащийся испытывает	3	наблюдение

¹¹ Судейство этапов дистанций пешеходного туризма. Соревнований по туристскому ориентированию.

	<i>свое рабочее (учебное) место</i> ¹²	готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);		
	Социально-трудовая компетенция		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	4	
			<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	5	
Б	<i>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</i> ¹³	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	3	наблюдение
	Социально-трудовая компетенция		<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более ½);	4	
			<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
В	<i>Умение аккуратно выполнять работу</i> Социально-трудовая компетенция	Аккуратность и ответственность в работе	удовлетворительно – хорошо – отлично		наблюдение

¹² Подготовка этапа дистанции пешеходного туризма, на котором будет осуществляться судейство.

¹³ Организация страховки при преодолении естественных препятствий в походе или этапов на дистанциях пешеходного туризма.

**Мониторинг личностного развития ребёнка
в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы**

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
	ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
1	Организационно-волевые качества				
1.1	Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает < чем на ½ занятия	3	наблюдение
.	Компетенция личностного самосовершенствования		терпения хватает > чем на ½ занятия	4	
			терпения хватает на все занятие	5	
1.2	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне	3	наблюдение
.	Компетенция личностного самосовершенствования		иногда – самим ребёнком	4	
			всегда – самим ребёнком	5	
1.3	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	3	наблюдение
.	Компетенция личностного самосовершенствования		периодически контролирует себя сам	4	
	Ценностно-смысловая компетенция		постоянно контролирует себя сам	5	
2	Ориентационные качеств				
2.1	Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	3	анкетирование
.	Компетенция личностного самосовершенствования		заниженная	4	
	Ценностно-смысловая компетенция		нормальная	5	
2.2	Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении	интерес к занятиям продиктован ребенку извне	3	тестирование
.			интерес периодически поддерживается самим	4	

	Компетенция личностного самосовершенствования Ценностно-смысловая компетенция	образовательной программы	ребёнком		
			интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	5	

3	Поведенческие качества				
3.1	Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) Компетенция личностного самосовершенствования	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) Компетенция личностного самосовершенствования	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах	0	наблюдение
			участвует при побуждении извне	4	
			инициативен в общих делах	5	

Педагог _____

Дополнительная общеразвивающая программа _____

Год обучения _____ Группа № _____

[illegible]

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

о контроле результатов освоения учащимися образовательной программы объединения

20____/20____ учебный год

отдел _____

направленность _____

Название дополнительной общеразвивающей 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 (В) и средний (С) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

Показатель качества обучения $A =$ _____ %