

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ТУРИСТ»
(МБУДО «ДЮЦ «Турист»)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ «Турист»
Протокол от 30.08. 2022г. № 1-22

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБУДО «ДЮЦ «Турист»
от 30.08.2022 г. № 133-О

Дополнительная общеобразовательная программа

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивный туризм»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности освоения: базовый

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 2 года

Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Кроха Олег Михайлович

Редакция программы:

руководитель структурного

подразделения Дягилева Лариса

Анатольевна

г. Мытищи
2022 г.

1. Пояснительная записка.

Программа «Спортивный туризм» дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня.

Программа включает отдельные фрагменты образовательных программ по различным видам туризма: «Юные туристы» (автор М. И. Крайман) - «Программа Министерства образования и науки» РФ, изд. третье, Дополненное. – М.: Просвещение, - 2006 г,

«Пешеходный туризм» (авторы В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн- «Сборник авторских программ по туризму и краеведению», М., Федеральный центр туризма и краеведения, издательство «Советский спорт», 2005г, «Спортивное ориентирование». Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей под ред. д-ра пед. наук Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. - М.: Советский спорт, 2005. и учитывает многолетний опыт работы Детского центра «Турист» по реализации данной программы.

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБУДО «ДЮЦ «Турист»;
- Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением «Порядок приема на обучение в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами внутреннего распорядка учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о порядке ознакомления учащихся и их родителей (законных представителей) с документами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Положением о применении к учащимся и снятия с учащихся мер дисциплинарного взыскания, а также поощрении в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист»;
- Политикой муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Турист» в отношении обработки персональных данных и сведения о реализуемых требованиях к защите персональных данных.

Актуальность

Занятия спортивным туризмом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности.

Спортивный туризм включён во Всероссийский реестр видов спорта кроме того программа готовит учащихся для сдачи впоследствии норм ГТО, частью которых является совершение туристического похода с проверкой туристских навыков. (Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 16 ноября 2015 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

Новизна программы заключается в значительном расширении раздела «Спортивный туризм»

Программы по сравнению с традиционно применяемыми программами в туристских объединениях

Расширение содержания этого раздела обуславливается следующими соображениями:

- укрепление здоровья учащихся и развитие туристского многоборья как нового вида спорта;
- выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации;
- повышение физической дееспособности учащихся как залога эффективности его технических и тактических действий в любых экстремальных ситуациях.

Цель: закрепить и расширить начальные туристские навыки и навыки спортивного туризма, необходимым для участия в муниципальных и региональных соревнованиях по виду туризма и для совершения несложных категорийных, пеших спортивных походов.

Задачи 1 года обучения:

Образовательные:

- Закрепить систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- Расширить и углубить туристские навыки;

- Расширить знания и умения оказания первой помощи пострадавшим;
 - Закрепить навыки выживания в экстремальных ситуациях;
- Воспитательные:
- Развивать стремление к здоровому образу жизни;
 - Поддерживать чувство коллективизма и умение решать задачи и жить в коллективе;
 - Соблюдать принципы бережного отношения к природе.
- Развивающие:
- Развивать духовные и физические качества личности;
 - Развивать у обучающихся уверенность в себе, способность быстро находить правильное решение в трудной ситуации, т.д.;

Задачи 2 года обучения:

Образовательные:

- Совершенствовать знания, умения и навыки по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам оказания помощи пострадавшим; выживания в экстремальных ситуациях;
- Закрепить навыки владения техникой и тактикой спортивного туризма;

Воспитательные:

- Сформировать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);

- Сформировать социальную активность и гражданскую позицию;

Развивающие:

- Приобрести опыт участия в соревнованиях разного уровня;
- Повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность.

Педагогическая целесообразность спортивный туризм - одно из важнейших средств связи обучения и воспитания с жизнью, оно содействует осуществлению общего образования, нравственному, эстетическому и физическому воспитанию учащихся, всестороннему росту и развитию их способностей.

Отличительной особенностью дополнительной

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (обучающиеся, родители, педагоги);
- обучающимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных направлений и форм занятия.

Межпредметные связи:

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Биология», «Экология», «Естествознание», «Технология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «География», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы содержания программы:

- принцип единства сознания и деятельности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к безопасности;

- принцип наглядности предполагает максимальное использование мультимедиа продуктов при проведении занятий;
- принцип личностной ориентации. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог планирует и прогнозирует развитие каждого ребёнка;
- принцип системности заключается в концентрической последовательности занятий по классам от простого к сложному;
- принцип практической направленности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков.

Формы

Лекции, беседы, тренинги поведения в опасных ситуациях; практическая самостоятельная работа; практическая групповая работа; походы выходного дня; соревнования.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Несмотря на некоторую кажущуюся перегруженность программы теоретическими занятиями, по большинству изучаемых тем закрепление материала происходит в учебных походах, при участии в соревнованиях по туристскому многоборью, технике пешеходного туризма и др.

Методы.

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесно-иллюстративный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый;
- исследовательский.

Состав объединения и режим занятий.

Программа рассчитана на учащихся 11-14 лет. Рекомендуемый состав объединения первого года обучения – 12 учащихся. Большое значение для работы педагога имеет основательное знание и учёт возрастных способностей детей.

Возрастные особенности подростков 11-14 лет:

Податливость, лёгкость на подъём. Взято всё лучшее от старшего (можно общаться на интеллектуальном уровне) и младшего возраста (непосредственность) и, практически нет присущих им недостатков; уже не маленькие, которых ничего не интересует, но ещё и не старшие, у которых всё вызывает противоречие. Стремление к старшим. Подражание им, копирование поведения.

Стремление к сплочению. Им нравится отличаться от других, иметь какую-нибудь отличительную фишку не как у всех. Романтичность. У человека в таком возрасте формируется собственная точка зрения. Он стремится определить свое место в коллективе, и очень переживает о том, что о нем думают другие. Для подростков характерно объединение в неформальные группы.

Особенности физического развития:

- девочки обычно выше мальчиков
- половое созревание
- быстрый рост мускулатуры
- переутомление опасно
- девочки менее активны.

В результате всех физиологических и эмоциональных перемен внимание подростка обращается на самого себя. Он становится более чувствительным и застенчивым. Он расстраивается из-за малейшего дефекта, преувеличивая его значение. Подросток так быстро меняется, что ему трудно разобраться, что он собой представляет. Его движения становятся угловатыми, потому что он еще не может управлять своим новым телом так легко, как раньше; аналогично вначале ему трудно управлять и своими новыми чувствами. Подросток легко обижается на замечания. В какие-то моменты он чувствует себя взрослым, умудренным жизненным опытом и хочет, чтобы окружающие относились к нему соответственно. Но в следующую минуту он чувствует себя ребенком и ощущает необходимость в защите и материнской ласке. На доброе слово и предложение помочь, подросток частенько ответит показной грубостью и холодностью, но долго будет еще вспоминать, как именно его похвалили как самого ответственного в группе и именно ему сказали, что он может стать хорошим спортсменом в будущем.

Время, отведённое на обучение, составляет 216 часов в год. Срок обучения по Программе- 2 года. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Во исполнение регионального компонента по обучению «Правилам дорожного движения», выделенные часы комплексно реализуются в теме «Безопасность проходов», на которую отведено 8 часов. На каждом занятии по этой теме обязательно изучаются основные разделы «Правил дорожного движения», которые касаются обязанностей пешеходов. Формой аттестации является письменный или устный опрос по теме.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- Правила техники безопасности на всех занятиях объединения в походах, на соревнованиях.
- Этапы подготовки к походу.
- Обязанности участников похода, виды походных должностей.
- Варианты и причины возникновения аварийных ситуаций.
- Способы выживания в аварийных ситуациях.
- Общие требования к подбору снаряжения для проведения походов.
- Приёмы самоконтроля состояния здоровья, состав походной медицинской аптечки;
- Правила оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

Уметь:

- Уметь составлять план путешествия и разрабатывать маршрут.
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.
- Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности
- Преодолевать естественные препятствия.
- Оказывать первую помощь пострадавшим.
- Применять все свои умения и навыки на соревнованиях.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

В результате освоения программы, обучающиеся должны

Знать:

- Правила техники безопасности на всех занятиях объединения, в походах, на соревнованиях.

- Алгоритм подготовки и проведения похода.
- Обязанности всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.
- Специфику отдельных видов туризма.
- Общие требования к подбору снаряжения для проведения походов.
- Правила оказания первой помощи пострадавшим при различных травмах.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Виды дистанций туристского многоборья, права и обязанности спортсмена во время проведения соревнований, перечень группового специального снаряжения

Уметь:

- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Выполнять несколько должностей участников похода
- Составлять отчет о походе.
- Безопасно автономно существовать в природной среде и уметь организовывать туристский быт.
- Самостоятельно ориентироваться на местности различными способами.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Оказывать первую помощь при различных видах травм и заболеваний.
- Комплектовать личное, групповое и специальное снаряжение на соревнования по
 - туристскому многоборью в различных видах туризма;
 - Участвовать в соревнованиях по технике пешеходного туризма, туристскому многоборью, спортивному ориентированию на дистанциях 1 класса различного уровня.
- Организовывать наведение и снятие этапов специальной технической подготовки, связанных
 - с преодолением естественных препятствий в различных видах туризма.
- Преодолевать этапы специальной технической подготовки, связанные с транспортировкой
 - пострадавшего в различных видах туризма;
- Самостоятельно вырабатывать тактику прохождения дистанций соревнований по
 - туристскому многоборью.
- Анализировать технические и тактические ошибки прохождения дистанций
- Выполнить I юношеский разряд по спортивному туризму или туристскому многоборью.

Обязательно для базового уровня Программы:

- участие не менее 50% обучающихся в муниципальных и региональных мероприятиях;
- включение в число победителей и призёров мероприятий не менее 10 % обучающихся.

-сохранность контингента обучающихся от 75% от поступивших на обучение на данный уровень.

3. Календарный план-график.

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДЮЦ «Турист» на 2022-2023 год.

- начало учебного года – 01.09.2022 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2023 года

2022–2023 учебный год в МБУДО «ДЮЦ «Турист» делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2022 по 31.12.2022
- 2-ое полугодие – с 09.01.2023 по 31.05.2023
- Зимние каникулы – с 01.01.2023 по 08.01.2023
- Летние каникулы – с 01.06.2023 по 31.06.2023

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2022-31.12.2022	17	Декабрь*	
2 полугодие	09.01.2023-31.05.2023	19		Май**

Программа имеет свои способы проверки результатов:

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Промежуточная аттестация проводится по завершению реализации первого года обучения по программе. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение1), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией согласно Положению МБУДО ДЮЦ Турист о проведении текущей, итоговой и промежуточной аттестации от 01.09.2015. Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

2. Учебный план 1 год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Туристские навыки			
1.1	Подготовка похода.	4	4	8
1.2	Подведение итогов похода	4	4	8
1.3	Туристское снаряжение.	4	4	8
1.4	Питание в походе.	4	4	8
1.5	Организация биваков.	4	4	8
1.6	Топография и ориентирование.	12	24	36
1.7	Техника туризма	12	24	36
1.8	Безопасность в походе	4	4	8
1.9	Первая помощь пострадавшим.	8	12	20
1.10	Итоговые мероприятия	-	16	16
2	Спортивный туризм			
2.1	Специальное страховочное снаряжение. Преодоление препятствий.	14	28	42
2.2	Физическая подготовка	2	8	10
2.3	Итоговые мероприятия	-	8	8
Итого		72	144	216

3. Содержание программы 1 год обучения.

1.Туристские навыки.

1.1. Подготовка похода.

Теоретические занятия.

Понятие «туристская самостоятельность». Поход и путешествие. Спортивный поход. Цель похода и район проведения. Распределение обязанностей в группе. План подготовки похода.

Раскладка группового походного снаряжения с учётом массы общественного груза, приходящуюся на каждого участника. Смета похода.

Практические занятия

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Выбор района путешествия. Выбор степени (категории) сложности похода.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в сети Интернет, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут Разработка маршрута, составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Составление сметы похода. Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода.

1.2 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия.

Отчёт о походе: структура отчёта, основные разделы, требования к оформлению.

Способы обработки собранных; фото и видео материалов. Требования и необходимые документы для оформления спортивных разрядов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы.

Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет. Составление отчёта о походе, оформление материалов на разряды,

1.3 Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Особенности выбора одежды и обуви для похода. Перечень группового снаряжения, требования к нему.

Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; страховочные системы; карабины; страховочные зажимы; альпенштоки, транспортные каретки и блоки, спусковые устройства. Требования к специальному снаряжению. Подбор личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности. Вспомогательное снаряжение: осветительная лампа, гитара, фотоаппарат, видеокамера. Упаковка и транспортировка.

Особенности группового и личного снаряжения для зимнего похода. Требования к снаряжению для зимних походов.

Практические занятия:

Составление перечня личного и группового снаряжения для однодневных и многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. ПВД.

Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки.

1.4 Питание в походе.

Теоретические занятия:

Набор продуктов, в зависимости от способа передвижения на маршруте. Обеды, перекусы. Калорийность продуктов. Организация питания в многодневном походе. Особенности рациона питания в зависимости от продолжительности похода, района путешествия, времени года, степени (категории) сложности.

Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Меню, раскладка питания для многодневного похода; списка продуктов. Правила фасовки, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.

Практические занятия:

Составление набора продуктов и раскладки на одно- двухдневный, трёхдневный и многодневный поход. Распределение и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.5 Организация биваков.

Теоретические занятия:

Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку в зависимости от района путешествия и климатических условий. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Аварийный бивак. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Зимний бивак. Требования к установке зимнего бивака. Разведение костра в зимних условиях.

Аварийный бивак. Выживание группы в экстремальной ситуации.

Практические занятия:

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток.

1.6. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Изображение рельефа на спортивных картах. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Ориентирование, работа с компасом и картой. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на

карте. Глазомерные способы измерения расстояния. Определение на местности расстояний по линейным и угловым размерам предметов. Определение расстояний геометрическими построениями на местности.

Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Движение в походе при использовании кроков 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). Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций. Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.7. Техника туризма.

Теоретические занятия:

Туристские соревнования. Виды туристских соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение», «Условия». Условия соревнований по технике и тактике пешеходного туризма, туристскому многоборью. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы. Требования к снаряжению и форме одежды участников. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских соревнований.

Соревнования по туристскому многоборью и технике пешеходного туризма. Технические этапы соревнований. Техника и тактика прохождения технических этапов соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия соревнований». Легенды КП. Виды дистанций.

Практические занятия

Практические занятия по преодолению естественных препятствий с применением специального снаряжения. Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для пешеходного туризма и туристскому многоборью. Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность.

Участие в соревнованиях по ориентированию; технике пешеходного туризма; туристскому многоборью; туристских слётах.

1.8. Безопасность в походе.

Теоретические занятия:

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

1.9. Оказание первой помощи пострадавшим.

Теоретические занятия:

Первое правило юного туриста: «При любом ухудшении самочувствия - сообщи руководителю!»

Состав индивидуальной аптечки.

Состав групповой аптечки. Упаковка аптечки.

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой помощи при:

порезах, ушибах, потёртости, мозолях;

колото-резанных ранах. Обработка ран. Правила наложения повязок и жгута; тепловых и солнечных ударах, переохлаждениях и обморожениях; ожогах термических и химических; переломах. Правила наложения шин. Профилактика укуса клещей. Правила оказания первой помощи при укусах клещей, насекомых, змей. Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой помощи при: отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо, кровотечении из носа.

Правила оказания первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Правила транспортировки пострадавшего при различных видах травм.

Практические занятия

Наложение различных видов повязок, наложение жгута, шин. Определение травм.

Схема оказания первой помощи. Тренировка на манекене. Проведение СЛР.

ПВД. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

1.10 Итоговые мероприятия.

Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, конкурсе биваков.

2. Спортивный туризм.

2.1. Специальное страховочное снаряжение. Преодоление препятствий.

Теоретические занятия:

Узлы, применяемые в туризме, их назначение. Особо опасные узлы, склонные к саморазвязыванию при работе с верёвкой (где какие узлы не стоит использовать). Карабинные узлы, виды, назначение.

Транспортировочные устройства: блоки; каретки. Спусковые устройства: восьмёрка, «стоп-десантёр», «корзинка». Фиксирующие устройства: крол, жумар.

Снаряжение для точек страховки и крепления перил на рельефе: крючья; закладки, опорные петли.

Виды навесных переправ. Организация навесной переправы с продёргиванием верёвки после переправы последнего участника. Снаряжение необходимое для организации навесной переправы. Выбор места для навесной переправы. Подготовительные работы: переправа первого участника; организация страховки первого участника; перетягивание верёвок на противоположную сторону. Полиспаст, подготовка. Наведение переправы. Переправка участников и рюкзаков. Снятие переправы. Организация переправ типа «Параллельные перила»; «Маятник»; «Бревно с перилами». Организация страховки.

Техника преодоления крутых склонов. Работа с альпенштоком. Спуск (подъём) по склону: «траверс по перилам»; «с самостраховкой по перилам»; «подъём по склону с верхней командной страховкой»; «спуск по перилам (дюльфер)»; «спортивный спуск». Организация страховки.

Практические занятия

Вязание узлов. Работа со страховочным снаряжением на технических элементах: «параллельные перила»; «бабочка»; «траверс по перилам»; «спуск (подъём) по склону (с самостраховкой и спортивным способом) по перилам»; «маятник». Организация командной страховки.

Транспортировка грузов при преодолении препятствий.

Организация навесных переправ. Организация самостраховки и командной страховки при преодолении препятствий. Преодоление препятствий. Работа со страховочным снаряжением. Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для пешеходного туризма и туристскому многоборью. Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность. Участие в соревнованиях по технике и тактике пешеходного туризма на упрощённых дистанциях.

2.2. Физическая подготовка.

Практические занятия

1. Развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки).

2. Развитие силы.

Выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий).

3. Развитие гибкости.

Выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой).

4. Развитие быстроты.

Выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека).

5. Развитие выносливости.

Выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т. д.)

2.3 Итоговые мероприятия.

Контрольные практические занятия.

По плану ДЮЦ Турист:

Участие в соревнованиях и туристских слётах.

4. Учебный план 2 год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Туристские навыки			
1.1	Подготовка похода.	4	4	8
1.2	Подведение итогов похода	4	4	8
1.3	Туристское снаряжение.	4	4	8
1.4	Питание в походе.	4	4	8
1.5	Организация биваков.	4	4	8
1.6	Топография и ориентирование.	12	24	36
1.7	Техника туризма	12	24	36
1.8	Безопасность в походе	4	4	8
1.9	Первая помощь пострадавшим.	8	12	20
1.10	Итоговые мероприятия	-	16	16
2	Спортивный туризм			
2.1	Специальное страховочное снаряжение. Преодоление препятствий	14	28	42
2.2	Физическая подготовка	2	8	10
2.3	Итоговые мероприятия	-	8	8
Итого		72	144	216

5. Содержание программы.

1.Туристские навыки.

1.1 Подготовка похода.

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

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга.

Раскладка группового походного снаряжения с учётом массы общественного груза, приходящуюся на каждого участника.

Практические занятия

Определение цели и района похода. Составление плана подготовки похода. Выбор района путешествия. Выбор степени (категории) сложности похода.

Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана - графика движения, планирование запасных и аварийных выходов. Организация заброски и выброски. Составление сметы похода.

Подготовка личного и общественного снаряжения; распределение группового снаряжения; расфасовка и распределение продуктов питания. Распределение обязанностей в группе на время похода.

1.2 Подведение итогов похода.

Теоретические занятия:

Структура отчёта о походе; основные разделы отчёта; финансовый отчёт. Требования и необходимые документы для оформления спортивных разрядов.

Практические занятия

Составление отчёта о походе, оформление материалов на разряды, Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Просмотр, обработка фото-, видеоматериалов. Изготовление коллекций, фотоальбомов, выпуск стенгазет. Ремонт и сдача снаряжения. Подготовка отчёта о походе.

1.3 Туристское снаряжение.

Теоретические занятия:

Понятие о личном и групповом снаряжении для пеших походов. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Особенности выбора одежды и обуви для похода. Современные технологии изготовления туристского снаряжения, обуви и одежды. Мембранная ткань (Gore –Tex) её преимущества для изготовления туристской одежды и обуви. Что представляет собою ткань Polartec и её аналоги?

Перечень группового снаряжения, требования к нему.

Специальное снаряжение для пеших походов: верёвки; страховочные системы; карабины; страховочные зажимы; альпенштоки, транспортные каретки и блоки, спусковые устройства. Требования к специальному снаряжению. Подбор личного, группового и специального снаряжения в зависимости от района путешествия (географического положения, климатических условий), времени года, продолжительности, степени (категории) сложности. Вспомогательное снаряжение: осветительная лампа, гитара, фотоаппарат, видеокамера. Упаковка и транспортировка.

Практические занятия

Составление перечня личного и группового снаряжения для многодневных походов, упаковка вещей, продуктов; укладка рюкзака; уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование походного ремонтного набора. Комплектование походной аптечки.

1.4 Питание в походе.

Теоретические занятия:

Организация питания в многодневном походе. Особенности рациона питания в зависимости от продолжительности похода, района путешествия, времени года, степени (категории) сложности

Весовые нормы продуктов питания для составления раскладки. Меню, раскладка питания для многодневного похода; списка продуктов. Правила фасовки, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Употребление в пищу дикорастущих ягод, грибов.

Практические занятия

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

1.5 Организация биваков.

Теоретические занятия:

Привалы и ночлеги в походе. Требования к биваку в зависимости от района путешествия и климатических условий. Установка бивака. Бивачные работы. Снятие бивака. Уборка места бивака перед уходом группы.

Аварийный бивак. Ночёвка без палатки в зависимости от времени года; сооружение укрытий.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка и снятие бивака. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Соблюдение

техники безопасности при проведении бивачных работ и приготовлении пищи. Сооружение укрытий для аварийного ночлега без палаток.

1.6. Топография и ориентирование.

Теоретические занятия:

Элементы топографии (карты, масштаб карт, изображение рельефа, условные знаки). Топографическая съёмка местности. Карта для спортивного ориентирования (изображение рельефа, условные знаки). Символьные легенды карт для спортивного ориентирования.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Ориентирование без карты и компаса. Ориентирование по местным предметам. Ориентирование по туристской маркировке.

Особенности ориентирования в различных условиях местности. Ориентирование в лесной местности. Ориентирование в горах. Ориентирование в пустынно-степной местности.

Ориентирование в крупном населённом пункте. Ориентирование ночью.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Движение без чётких ориентиров. Восстановление потерянной ориентировки.

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Ориентирование на местности с помощью спортивных карт. Топографическая съёмка участка местности. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за её границы (границы полигона).

Участие в соревнованиях по ориентированию.

1.7. Техника туризма.

Теоретические занятия:

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия соревнований». Легенды КП. Виды дистанций.

Соревнования по технике пешеходного туризма и туристскому многоборью, Контрольно-туристский маршрут. Задачи соревнований. Документы, регламентирующие проведение соревнований: «Положение о соревнованиях», «Условия соревнований». Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Этапы соревнований по туристским навыкам; технические этапы соревнований. Техника и тактика команды при прохождении различных этапов соревнований.

Практические занятия.

Практические занятия по преодолению естественных препятствий с применением специального снаряжения. Участие в соревнованиях по ориентированию; технике пешеходного туризма; туристскому многоборью; туристских слётах.

1.8. Безопасность в походе.

Теоретические занятия:

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности

пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением. Действия участника похода, отставшего от группы: на вокзале, в незнакомом населённом пункте, в лесу.

Попадание в экстремальные ситуации. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине руководителя. Причины, вызывающие экстремальные ситуации по вине участников похода. Порядок действий при принятии решения об уходе с места происшествия и последовательность их выполнения. Порядок действий при принятии решения оставаться на месте происшествия и последовательность их выполнения. Способы подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Соблюдение техники безопасности и правил поведения при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте, при движении группы на маршруте, организации бивака, преодолении естественных препятствий.

1.9. Первая помощь пострадавшим.

Теоретические занятия:

Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действия. Визуальный осмотр, первый контакт с пострадавшим. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Понятие о клинической и биологической смерти.

Различные виды травм причины, симптомы и правила оказания первой помощи при:

поражении электрическим током, молнией;
острой сердечной недостаточности, потери сознания;
травмах головы и позвоночника;
отравлении, попадании инородных тел в глаз, в ухо.

Порядок оказания первой помощи пострадавшему без видимых признаков жизни.

Порядок проведения сердечно-лёгочной реанимации. Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия:

Наложение повязок, шин. Наложение жгута. Определение травм. Схема оказания первой помощи. Тренировка на манекене. Проведение СЛР. ПВД. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

1.10 Итоговые мероприятия.

Участие в туристских слётах, совершение походов выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, конкурсе биваков.

2. Спортивный туризм

2.1 Страховочное снаряжение. Преодоление препятствий.

Теоретические занятия:

Узлы, применяемые в туризме, их назначение. Карабинные узлы, виды, назначение.

Виды навесных переправ. Организация навесной переправы с продёргиванием верёвки после переправы последнего участника. Снаряжение необходимое для организации навесной переправы. Выбор места для навесной переправы. Подготовительные работы: переправа первого участника; организация страховки первого участника; перетягивание верёвок на противоположную сторону. Полиспаст, подготовка. Наведение переправы. Переправка участников и рюкзаков. Снятие переправы. Организация переправ типа «Параллельные перила»; «Маятник»; «Бревно с перилами». Организация страховки.

Техника преодоления крутых склонов. Работа с альпенштоком. Спуск (подъём) по склону: «траверс по перилам»; «с самостраховкой по перилам»; «подъём по склону с верхней командной страховкой»; «спуск по перилам (дюльфер)»; «спортивный спуск». Организация страховки.

Транспортировка грузов при преодолении препятствий.

Практические занятия.

Организация навесных переправ. Организация самостраховки и командной страховки при преодолении препятствий. Преодоление препятствий. Работа со страховочным снаряжением. Обучение преодолению препятствий, включаемых в соревнования для пешеходного туризма и туристскому многоборью. Овладение приёмами, обеспечивающими безопасность. Участие в соревнованиях по технике и тактике пешеходного туризма на упрощённых дистанциях.

2.2. Физическая подготовка.

Практические занятия

1. Развитие координационных способностей.

Выполнение упражнений для развития ловкости (способности осваивать двигательные действия, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки).

2. Развитие силы.

Выполнение упражнений для развития силы (способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий).

3. Развитие гибкости.

Выполнение упражнений для развития гибкости (способности выполнять движения с большой амплитудой).

4. Развитие быстроты.

Выполнение упражнений для развития быстроты (свойств, характеризующих скоростные способности человека).

5. Развитие выносливости.

Выполнение упражнений для развития выносливости (способности выполнять работу без изменения её параметров (например, не снижая интенсивности, точности движений и т.д.)

2.3 Итоговые мероприятия.

Контрольные практические занятия.

По плану ДЮЦ Турист:

Участие в соревнованиях и туристских слётах.

6. Методические рекомендации.

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с её негативными

последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте. Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создаёт условия для их самоопределения, формирования общей культуры. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в следующих направлениях:

- развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, творческого потенциала и ответственности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей;
- морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы,
- формирование разносторонне развитой личности;
- физическое воспитание;
- воспитание средствами туризма.

При этом для успешной реализации данных программ педагогу не обходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы):

- обеспечение общественно полезной, нравственно ценной и личностно значимой для обучающихся направленности туристской и другой деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для них роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- направленность деятельности объединения, предполагающая организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, соревнований и многодневных спортивных походов.

Процесс успешного развития жизненных навыков неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований. Воспитанники должны активно участвовать в планировании, анализе и реализации действий по решению тактических и технических задач в экстремальных ситуациях. Обучение начинается с освоения детьми туристских умений и навыков, что гарантирует необходимый уровень безопасности в природной среде. Затем, по мере совершенствования этих навыков, можно переходить к специальной спортивной подготовке.

Таким образом, совершенствуя в практической деятельности свою туристскую подготовку, умения действовать в экстремальных ситуациях, обучающиеся в объединении дети смогут под руководством педагога выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения.

Участвуя в разнообразных состязаниях и конкурсах, дети и подростки учатся основам безопасного поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, приобретают навыки оказания само- и взаимопомощи. Соревнования организуются таким образом, что в них присутствуют элементы спортивного ориентирования, альпинизма, туристского многоборья, пешеходного туризма. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта воспитанников следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специальная подготовка.

Занятия по Программе строятся с применением современных педагогических технологий:

1. Проблемного обучения И.М. Махмутова:

- проведение уроков с созданием заведомо выставленных и организованных проблемных ситуаций различных по уровню проблемности, по характеру неизвестного, мотивации содержания, методическим особенностям, типу действий для решения проблемы;
- использование исследовательских и проектных методов, частично-поисковых, учебных исследований, эвристических вопросов;
- умственно развивающая деятельность;
- мотивация активной познавательной позиции, развитие творческих способностей;
- повышение прочности усвоения материала через собственную практическую деятельность.

2. Групповые технологии В.К. Дьяченко:

- создание на занятиях ситуаций, когда возникает групповой эффект совместной учебно-воспитательной деятельности, акцентируется работа по коллективной поддержке человека и дела, развиваются стремления к здоровому соперничеству и соревновательности;
- групповые способы работы при проектной деятельности организуются через малые и большие группы, через работу в паре, в группе и индивидуально.

3. Педагогика сотрудничества Л.В. Занкова:

- развитие творческих способностей и индивидуальности ребёнка;
- сочетание индивидуального и коллективного подхода к обучению.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Систематические занятия по данной программе должны способствовать приобретению воспитанниками знаний о технике и тактике пешеходного туризма; об ориентировании на местности; оказании первой медицинской помощи; о социально-психологических аспектах поведения человека в обществе; о действиях в экстремальных ситуациях природного характера и в социуме. Совокупность этих знаний позволит заложить фундамент знаний, умений и навыков, на основе которого ребёнок сможет развивать далее свои способности, успешно избегая попадания в экстремальные ситуации и адекватно, продуктивно действуя в случае их возникновения.

При подготовке к занятиям необходимо тщательно продумывать содержание материала. Важно помнить, что знания, которые получают дети, должны быть не просто сведениями, они должны волновать ребёнка, вызывать его личную эмоциональную оценку. Большую роль при этом играют занятия в форме рассказа или беседы. Беседы по отдельным темам должны расширять, уточнять представления и нравственные понятия учащихся. Большое значение на занятиях имеют средства наглядности: тематические стенды, альбомы, фото- и видеоматериал. Закрепление полученных знаний осуществляется на практических занятиях в походах.

По окончании реализации программы общими качественными характеристиками в целом можно считать:

высокой ответственности и дисциплинированности, «отрыв» от улицы, организацию досуга и навыков, участие в спортивных и культурных мероприятиях района и города, создание единого и сплочённого коллектива, способного оценивать и принимать правильные решения, формирование социальной среды района.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы требуется следующий комплекс оборудования и материалов.

	Методы, приёмы и формы занятий	Техническое оснащение, дидактический и методический материал
Туристская подготовка		
Теоретические занятия	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Столы и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки. Групповое, личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы. Рем. набор, аптечка.
Практические занятия	Репродуктивный. Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	Групповое, личное, специальное снаряжение, Картографический материал, компасы, карточки с условными знаками топографических карт; призмы для ориентирования на местности; набор карт для спортивного ориентирования; компостеры. Рем. набор, аптечка.
Спортивный туризм		
Теоретические занятия	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Столы и стулья; литература по профилю деятельности; экран, видеопроектор; методические разработки.
Практические занятия	Репродуктивный. Частично-поисковый Самостоятельная работа; Практическая работа	Специальное групповое и личное снаряжение (страховочное снаряжение; верёвки; репшнуры); рем. набор, аптечка.
Физическая подготовка		
Практические занятия	Репродуктивный ОФП	Гимнастические снаряды; мячи; скакалки, аптечка.

8. Методическое обеспечение программы.

Раздел	Темы раздела	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение
		теоретические	практические	
Туристские навыки	Подготовка похода.	Объяснительно-иллюстративный ;	Репродуктивный Частично-поисковый.	«Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися» Министерство образования и науки РФ ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» 2015 г. Методические разработки МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Снаряжение»; «Биваки Костры»; «Питание в туристском походе»; «Походные должности»; «Узлы. Страховочное снаряжение». «Психологический климат туристской группы.» Линчевский Э.Э. ktmz.boom.ru/ library «Организация и проведение туристских походов». Попчиковский В.Ю. http://hibaratxt.narod.ru/organiz/ http://hibaratxt.narod.ru/organiz Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001 г. http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist «Биваки» Рыжавский Г.Я. http://skitalets.ru/books/bivaki «Питание в туристском походе». Алексеев А.А. http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev
	Туристское снаряжение.	Проблемное изложение Репродуктивный.	Поход выходного дня, Соревнования.	
	Питание в походе. Организация биваков.	Лекция, беседа		
	Подведение итогов похода			
	Топография и ориентирование	Объяснительно-иллюстративный ; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	Методические рекомендации «Ориентирование и топография» автор: методист по туризму СДЮТИЭ Савицкая Н.А. (tu102.ru) «Туризм и спортивное ориентирование»; Ганопольский В..И. https://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm «Спортивная топография» Гизатулин М.К. (http://hibara-txt.ru/orientir/sporttopo/index.html) Дидактическая игра «Знатоки идут по фотоследу» (набор карт с условным изображением местности; варианты описания маршрутов) Спортивное ориентирование. «Виды соревнований. История спортивного ориентирования». http://sportschools.ru/
	Личная гигиена.	Объяснительно-иллюстративный ;	Репродуктивный Частично-поисковый.	«Медицинский справочник туриста» Коструб А.А. туриста. https://eknigi.org/zdorovie/61296-medicinskij-spravochnik-turista.html

	Первая помощь	Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Поход выходного дня, Соревнования.	«Учебник спасателя» Автор: С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов Издательство: Советская Кубань Год: 2002 г (moscow.mchs.ru) Мультимедийные справочники: «Медицинская энциклопедия»; «Десмургия»; «Проведение СЛР». Презентации МБУДО ДЮЦ «Турист, автор ПДО Малинкович М.М.: «Наложение повязок»; «Вывихи»; «Ожоги»; «Кровотечения»; «Переломы»;» Разрывы связок»; «Травматический шок». Тестовые задания для соревнований «Школа безопасности», разработка МБУДО ДЮЦ «Турист»
	Техника туризма.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый. Поход выходного дня, Соревнования.	«Соревнования туристов. Пешеходный туризм» Кодыш Э.Н. https://tourlib.net/books_tourism/kodysh.htm
	Безопасность в походе.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Самостоятельная работа; Практическая работа	Вводный инструктаж по охране труда учащихся проводится на первом занятии объединения в начале учебного года. Текущий инструктаж по охране труда учащихся проводится раз в 2 месяца. Целевой инструктаж по охране труда, ПДД, правилам поведения, режиму занятий проводятся заблаговременно перед началом практических занятий нового раздела программы, организованной перевозкой учащихся на арендованном транспорте, перевозкой на общественном транспорте, движением организованной колонной. Внеплановый инструктаж по охране труда проводится в случае получения травмы воспитанником или выявления обстоятельств нарушения правил охраны труда, ПДД. Краткий инструктаж по охране труда проводится перед началом любого практического занятия, перевозкой учащихся, движением организованной колонной.

Спортивный туризм.	Здоровый образ жизни. Физическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный ; Проблемное изложение Частично-поисковый. Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый Самостоятельная работа; Практическая работа ОФП, Соревнования.	Методические рекомендации по организации работы с учащимися и их родителями по теме "Здоровый образ жизни" http://metodist.edu54.ru/node/272842 «Здоровый образ жизни. Полезные советы» http://lifeglobe.net Нормативы по физкультуре для школьников 2015-2016 (физическая культура) Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. 2014 г. (gto-normativy.ru) «Физкультура для всех» Гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура. Комплекс упражнений. http://www.fizkultura-vsem.ru/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре» Издательство М: «Просвещение» 2000г. «Физкультура. Внеклассные мероприятия в школе». М. В. Видякин. 2006г. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич. 2009г.
----------------------------------	--	--	--	--

	Страховочное снаряжение.			Методические разработки МБУД О ДЮЦ «Турист» с презентациями, автор: рук. стр. подрзд. Дягилева Л.А.: «Узлы. Страховочное снаряжение». Антропов К. кандидат в мастера спорта по туризму, инструктор по горному туризму; Расторгуев М. инструктор по горному туризму. «Узлы» «Гурия» Зугдиди 1992 Михаил Расторгуев Светлана Ситникова «Карабинные узлы» «Кроу Лимитед» Москва 1995 Авторы - составители: Ю.А. Богащенко, И.В. Бормотов «Навесная переправа» (материалы в помощь слушателям) Москва - 1989
--	---------------------------------	--	--	---

Итоговые мероприятия.	Туристские навыки. Спортивный туризм.		Репродуктивный Частично-поисков ый Самостоятельная работа; Практическая работа ОФП, Соревнования	«Спортивное ориентирование. «Виды соревнований» http://sportschools.ru/ Московское ориентирование. Официальный сайт. Соревнования. http://moscompass.ru/ Туристское многоборье в России. Официальный сайт. Соревнования. http://www.tmmoscow.ru/ Регламент по виду спорта «спортивный туризм» регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Временные правила соревнований. Руководство. ТСС России. Москва 2009 г.
-----------------------	--	--	--	---

9. Литературные и информационные источники для организации и проведения занятий

Список литературы для ПДО

Алексеев А. А. Питание в туристском походе – М.: Издательство Игоря Балабанова, изд. 12-е 2016. -80 с

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Балабанов И. «Узлы» – М.: Издатель И.В. Балабанов, 2016. 80 с. 15-е издание, без изменений.
3. Губаненков С.М.. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков СПб.: Изд. дом «Петрополис», 2016. - 278 с.
4. Дитятев О.П. Основы техники спортивного туризма и спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие М: Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2017. - 72 с.
5. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод. пособие. — М.: Советский спорт, - 2017.
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., -2017.
7. Константинов Ю.С., Персии Л.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Словарь юного туриста-краеоведа: учеб. -метод. пособие. — М.: ЦНПРО- 2014.
8. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. 2 – е изд. Спб: «Речь», 2012– 204 с.
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - Изд. 2-е перераб., доп.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру. 3-е изд. – Казань: РИЦ «Школа», 2017. – 148 с.
11. Озеров А.Г. История и методика краеведения. Учебно-методическое пособие. М.: Юный краевед, 2015 - 167 с.
12. Расторгуев М. Альпинистские узлы – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. 32 с
13. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей. М.: ФЦДЮДТиК, 2016. - 228 с.
14. Устиновский Н.Н. Техника туристского многоборья, М: Туристско-спортивный союз России Федерация спортивного туризма России, 2015
15. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2010.
16. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Издатель И.В. Балабанов, 2008. -124 с.
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ. «Турист», 1992.
18. Штюмер Ю.А. Туристу - об охране природы. - М.: Профиздат, 1975.
19. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
20. Официальный сайт, посвящённый спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>

Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей.

1. Балабанов И. «Узлы» – М.: Издатель И.В. Балабанов, 2016. 80 с. 15-е издание, без изменений.
2. Голди Хоук. Секреты юного туриста. Поход в лес. 150 секретов юного

туриста - М: CLEVER- 2017-96 с.

3. Крайнева И.Н. Узлы: Простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. – М: Литератор, 1999.

4. Расторгуев М. Альпинистские узлы – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. -32 с

Приложение 1.

11. Контрольно-измерительные материалы.

Туристские навыки.

1. Организация и проведение походов.

Критерии оценки уровня знаний обучающихся.

Опрос можно проводить в устной или письменной форме.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

Нет ответа— неудовлетворительно (0)

Ответ неполный, содержит ошибки и неточности- удовлетворительно (1)

Полный и правильный ответ на поставленный вопрос с незначительными ошибками - хорошо (2)

Полный содержательный ответ на поставленный вопрос, отсутствие ошибок, неточностей- отлично (3)

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Назовите виды туристского снаряжения.

2. Что относится к личному снаряжению?

3. Что относится к групповому снаряжению?

4. Что такое специальное снаряжение?

5. Из чего состоит костровое оборудование?

6. Что входит в групповой ремонтный набор?

7. Что такое «Раскладка»?

8. Как правильно упаковать продукты?

9. Назовите искусственные препятствия, которые можно встретить на маршруте.

10. Назовите естественные препятствия, которые можно встретить на маршруте.

Нормативы для выполнения практических заданий по туристским навыкам:

Задания для выполнения в группе.

1. Контрольные нормативы для установки каркасной палатки:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 6 мин

отлично- 4 мин.

2. Контрольные нормативы для установки кострового тента:

зачёт- 15 мин.

удовлетворительно- 10 мин.

хорошо- 5 мин.

отлично- 3 мин.

3. Контрольные нормативы для распилки бревна (d 10 см)

зачёт- 20 мин.

удовлетворительно- 15 мин.

хорошо- 10 мин.

отлично- 5 мин.

4. Контрольные нормативы для разведения костра и кипячения воды (1 л в стандартном кане):

зачёт- 45 мин.

удовлетворительно- 35 мин.

хорошо- 20 мин.

отлично- 15 мин.

5. Контрольные нормативы для установки бивака (на группу 10 чел.):

зачёт- 1ч 20 мин.

удовлетворительно- 1 час

хорошо- 45 мин.

отлично- 30 мин.

Задание выдаётся индивидуально каждому обучающемуся.

Задание: составить раскладку питания на 2; 3 и более дней на группу в 10 человек. На составление раскладки отводится 20 мин.

Оценивается: правильный расчёт веса продуктов; разнообразие меню; быстрота выполнения.

2. Топография и ориентирование.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Что такое масштаб карты?

2. Что такое «зарамочное» оформление карты?

3. Что такое топографические знаки?

4. Что такое азимут?

5. Что такое «ориентирование»?

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: топографический диктант (8-10 топонимов). Время выполнения- 5 мин. Оценивается правильность выполнения.

зачёт- 4 знака не правильны

удовлетворительно- 2- 3 знака не правильны

хорошо- один знак неправильный

отлично- правильно нарисованы все топонимы

Задание 2: определить азимут на предмет. Время выполнения –20 сек.

Оценивается погрешность

зачёт- 5°

удовлетворительно-4°

хорошо- 3°

отлично- без погрешностей

Задание 3: преодоление дистанции (в заданном направлении; по выбору). Время выполнения зависит от протяжённости дистанции, кол-ва КП и условий рельефа местности. Оценивается точность выполнения и быстрота прохождения.

3. Первая помощь пострадавшим.

Вопросы для устного и письменного опроса:

1. Какое бывает кровотечение?
2. Как правильно снимать одежду с пострадавшего получившего повреждение руки или ноги?
3. Назовите признаки перелома.
4. Какие бывают ожоги?
5. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?
6. Как правильно наложить шину?
7. Что такое «клиническая смерть»?
8. Назовите алгоритм оказания первой доврачебной помощи человеку без видимых признаков жизни.
9. Как правильно наложить жгут и на какое время?

Вариант тестового задания.

1. При травме руки или ноги одежду вначале снимают:

- а) с повреждённой конечности
- б) с неповреждённой конечности
- в) не важно, в каком порядке

2. Как правильно оказать первую помощь при вывихе конечности?

- а) вправить вывих и наложить давящую повязку
- б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой
- в) наложить жгуты выше и ниже места вывиха и приложить к повреждённому суставу пузырь со льдом или холодной водой

3. В какой последовательности следует оказывать помощь пострадавшему, находящемуся в бессознательном состоянии, если у него прекратилось дыхание и сердечная деятельность:

- а) наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция лёгких
- б) искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца, освобождение дыхательных путей
- в) освобождение дыхательных путей, искусственная вентиляция лёгких, наружный массаж сердца

4. Первая медицинская помощь при разрывах связок и мышц — это:

- а) на повреждённое место наложить холод и тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- б) на повреждённое место нанести йодную сетку и наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) срочно распарить повреждённое место, а затем наложить тугую повязку, обеспечить покой пострадавшему, дать ему обезболивающее средство, придать повреждённой конечности возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

5. Определите последовательность оказания первой помощи при открытых переломах:

- а) придать пострадавшему удобное положение, аккуратно вправить кость в первоначальное положение, наложить повязку и провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение

- б) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности, направить пострадавшего в лечебное учреждение
- в) остановить кровотечение, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, доставить пострадавшего в лечебное учреждение

6. Определите последовательность оказания первой помощи при сотрясении головного мозга:

- а) срочно вызвать врача, обеспечить абсолютный покой пострадавшему, на его голову наложить холод
- б) наложить на голову пострадавшего холод, дать ему крепкого чая или кофе, сопроводить его в медицинское учреждение
- в) дать пострадавшему обезболивающие и успокоительные таблетки, доставить его в медицинское учреждение

7. При ожоге необходимо:

- а) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на повреждённую

поверхность на 5—10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожжённую поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

- б) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, повреждённую поверхность смазать спиртом, а затем йодом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

- в) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежды, залить обожжённую поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение

8. К закрытым повреждениям относятся:

- а) царапины и порезы
- б) ссадины и раны
- в) вывихи, растяжения, ушибы

9. Какова последовательность оказания первой помощи при укусах клещей:

- а) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, удалить клеща пинцетом покачиванием из стороны в сторону, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение

- б) на место, где присосался клещ, капнуть каплю йода, удалить клеща руками, место укуса обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение

- в) вымыть руки с мылом, на место, где присосался клещ, капнуть каплю масла, керосина или вазелина, а затем обработать спиртом и йодом, отправить пострадавшего в медицинское учреждение

10. Назовите признаки артериального кровотечения:

- а) кровь сочится из кровеносного сосуда.
- б) алая кровь фонтанирует из кровеносного сосуда
- в) темно-красная кровь, истекающая ровной струей

11. При ожоге отдельных участков тела кислотой необходимо:

- а) промыть поражённое место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани

- б) обработать поражённое место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку

- в) промыть повреждённый участок 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку

12. Как правильно наложить жгут при артериальном кровотечении ?

- а) прижать пальцем артерию ниже кровотечения и наложить жгут ниже раны, прикрепить к жгуту записку с указанием группы крови и резус-фактора пострадавшего, доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение
- б) прижать пальцем артерию выше кровотечения на 3-5 см, выше раны наложить повязку вокруг конечности на чистую мягкую ткань, прикрепить к повязке записку с указанием времени наложения повязки, доставить пострадавшего в медицинское учреждение
- в) выше раны на чистую мягкую ткань плотно приложить жгут к конечности и сделать необходимое количество оборотов, прикрепить к жгуту записку с указанием даты и точного времени наложения доставить пострадавшего с наложенным жгутом в медицинское учреждение

13. Признаки теплового удара:

- а) повышение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота, обильное потоотделение
- б) понижение температуры тела, появляются озноб, разбитость, головная боль, головокружение, покраснение кожи лица, резкое учащение пульса и дыхания, заметны потеря аппетита, тошнота
- в) повышение температуры тела, головная боль, покраснение кожи лица, обильное потоотделение; тошнота

14. Основные причины травматического шока:

- а) боль, переутомление, перегрузка, кровопотеря, отравление
- б) боль, большая кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада омертвевших и разможжённых тканей, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций
- в) кровопотеря, интоксикация за счёт всасывания продуктов распада алкоголя, повреждение жизненно важных органов с расстройством их функций

15. Какова последовательность оказания первой помощи при кровотечении из носа?

- а) удобно усадить больного, голову пострадавшего закинуть назад; прижать крыло носа к перегородке, перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором спирта; приложить лёд на затылок
- б) удобно усадить больного, чтобы голова была наклонена вперёд; ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором фурацилина; крепко сжать крылья носа; приложить лёд на переносицу
- в) удобно усадить больного, чтобы голова была выше туловища; голову пострадавшего слегка наклонить вперёд; прижать крыло носа к перегородке; перед этим ввести в носовые ходы ватные тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода; приложить лёд на переносицу

16. Клиническая смерть – это:

- а) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, но сохраняются обменные процессы в тканях и функционирует нервная система
- б) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни и угасают функции центральной нервной системы
- в) состояние, при котором отсутствуют видимые признаки жизни, угасают функции центральной нервной системы, но сохраняются обменные процессы в тканях

17. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

- а) кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
- б) кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
- в) кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

18. Что надо предпринять для оказания первой помощи при поражении электрическим током?

- а) освободить пострадавшего от действия тока, если он в сознании, уложить в сухом и теплом месте, принять необходимые меры для облегчения дыхания, обеспечить доступ свежего воздуха, на ожоженные участки наложить стерильную повязку, при отсутствии признаков жизни проводить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, вызвать «скорую помощь»
- б) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, если он в сознании, дать обильное холодное питье, можно кофе, ожоженные участки обработать перекисью водорода, при потере сознания сделать искусственное дыхание, вызвать «скорую помощь»
- в) освободить пострадавшего от действия тока, обеспечить доступ свежего воздуха, дать обезболивающее, ожоженные участки обработать маслом и срочно транспортировать в ближайшее медицинское учреждение

19. Какой должна быть транспортная шина?

- а) с возможностью фиксации только места перелома.
- б) с возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.
- в) возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов

20. При транспортировке с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:

- а) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на животе, с подложенными под лоб и грудь валиками
- б) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении на спине, с подложенными под голову и ноги валиками
- в) пострадавший должен быть уложен на жёсткий щит, в положении полусидя, с подложенными под поясницу и шею валиками.

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: наложить повязку на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- венозное.

Задание 2: наложить повязку и жгут на конечность при колото-резаной травме, кровотечение- артериальное.

Задание 3: наложить повязку в виде «чепца» при травме головы.

Задание 4: наложить повязку на кисть руки.

Задание 5 наложить шину при закрытом переломе конечности.

Оценивается качество:

зачёт- имеются незначительные ошибки при наложении повязки, жгута, шины, повязки наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

удовлетворительно- повязки, жгут, шины наложены не совсем аккуратно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

хорошо- повязки, жгут, шины наложены правильно, имеются неточности в действиях при оказании помощи

отлично- повязки, жгут, шины наложены правильно, правильные действия при оказании помощи

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 6: провести СЛР на манекене.

Оценивается правильность выполнения.

зачёт- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»;
имеются неточности в схеме проведения СЛР

удовлетворительно- имеются ошибки в схеме общей оценки состояния «пострадавшего»

хорошо- имеются неточности в схеме проведения СЛР

отлично- все действия правильны

Спортивный туризм.

Страховочное снаряжение.

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое «полиспаст»?
2. Для чего предназначен «карабин»?
3. Назовите виды страховочного снаряжения.
4. Назовите виды узлов для крепления основной верёвке на опоре.
5. Для чего нужны «контрольные узлы»?
6. Назовите виды «проводников».
7. Назовите виды узлов для крепления основной верёвке на рельефе.

Практические задания.

Задание индивидуально каждому обучающемуся.

Задание 1: надеть страховочную обвязку. Время выполнения:

зачёт- 1 мин.

удовлетворительно- 30 сек.

хорошо- 25 сек.

отлично- 15 сек.

Задание 2: завязать наибольшее кол-во узлов. Время выполнения- на каждый узел:

зачёт- 2 мин.

удовлетворительно- 1 мин.

хорошо- 30 сек.

отлично- 20 сек.

Задание для выполнения в группе или индивидуально.

Задание 3: преодоление полосы препятствий (примерно 3-4 этапа). Время выполнения зависит от сложности препятствий и условий рельефа местности.

Оценивается правильность и быстрота выполнения.

Задания для выполнения в группе.

Задание 4: навесить параллельные перилла или любой другой вид переправы.

Время выполнения зависит от вида переправы и условий рельефа местности.

Оценивается правильность навески и быстрота выполнения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст г	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 – 1050	1150

			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300– 1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20

6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

Образец календарного учебного графика

Календарный учебный график работы объединения «Спортивный туризм»

Стартовый уровень

1 год обучения

Время проведения занятий:

Пятница- 16.00-18.00

Суббота – 10.00-14.00

Руководитель объединения _____

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			беседа	2	Туристские навыки. Подготовка похода.		устный опрос
2.			практическая работа	4	Туристские навыки. Подготовка похода		практическое задание
3.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Туристское снаряжение		устный опрос
4.			комбинированное занятие	4	Туристские навыки. Туристское снаряжение		практическое задание
5.			практическая работа	2	Туристские навыки. Техника туризма.		практическое задание
6.			беседа	4	Туристские навыки. Техника туризма.		устный опрос
7.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование		устный опрос
8.			практическая работа	4	Туристские навыки. Питание в походе		Письменный опрос
9.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Питание в походе.		устный опрос практическое задание
10.			практическая работа	4	Туристские навыки. Организация биваков		практическое задание
11.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование		практическое задание

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
12.			соревнования	4	Туристские навыки. Топография и ориентирование		практическое задание
13.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Организация биваков		практическое задание;
14.			Практическая работа, спортивная тренировка	4	Туристские навыки. Топография и ориентирование Спортивный туризм. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
15.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Организация биваков		письменный опрос
16.			комбинированное занятие	4	Туристские навыки. Безопасность в походе.		практическое задание
17.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Безопасность в походе.		практическое задание
18.			соревнования	4	Спортивный туризм. Страховочное снаряжение		практическое задание
19.			беседа	2	Спортивный туризм. Страховочное снаряжение		устный опрос
20.			самостоятельная практическая работа	4	Туристские навыки. Топография и ориентирование		письменный опрос
21.			комбинированное занятие	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
22.			Практическая работа, спортивная тренировка	4	Спортивный туризм. Физическая подготовка Туристские навыки. Топография и ориентирование		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
23.			самостоятельная практическая работа	2	Итоговые мероприятия. Топография и ориентирование		практическое задание
24.			соревнования	4	Итоговые мероприятия. Организация биваков		практическое задание
25.			беседа	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		устный опрос
26.			самостоятельная практическая работа	4	Туристские навыки. Техника туризма		практическое задание
27.			беседа	2	Туристские навыки. Техника туризма		устный опрос
28.			Практическая работа	4	Туристские навыки. Подведение итогов похода		практическое задание
29.			беседа	2	Туристские навыки. Подведение итогов похода		устный опрос
30.			комбинированное занятие	4	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		Письменный опрос
31.			Практическая работа	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		Письменный опрос
32.			Практическая работа; спортивная тренировка	4	Спортивный туризм Страховочное снаряжение Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
33.			комбинированное занятие	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		Письменный опрос
34.			Практическая работа, спортивная тренировка	4	Туристские навыки. Топография и ориентирование. Спортивный туризм. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
35.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Первая помощь пострадавшему		устный опрос; практическое задание
36.			Практическая работа	4	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание
37.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		устный опрос
38.			комбинированное занятие	4	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
39.			практическая работа	2	Итоговые мероприятия. Страховочное снаряжение		практическое задание;
40.			практическая работа	4	Туристские навыки. Первая помощь пострадавшему		практическое задание;
41.			Практическая работа,	2	Туристские навыки. Первая помощь пострадавшему		тестирование
42.			Практическая работа, спортивная тренировка	4	Спортивный туризм. Физическая подготовка Страховочное снаряжение		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
43.			Практическая работа,	2	Туристские навыки. Туристское снаряжение.		практическое задание;
44.			комбинированное занятие	4	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание;
45.			самостоятельная практическая работа	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание;
46.			комбинированное занятие	4	Туристские навыки. Безопасность в походе.		практическое задание;

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
47.			Практическая работа	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение.		практическое задание;
48.			Практическая работа	4	Туристские навыки. Техника туризма.		практическое задание;
49.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Техника туризма.		устный опрос; практическое задание;
50.			Практическая работа, спортивная тренировка	4	Туристские навыки. Топография и ориентирование. Спортивный туризм. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
51.			беседа	2	Спортивный туризм. Физическая подготовка		Устный опрос
52.			Комбинированное занятие	4	Туристские навыки. Подготовка похода		практическое задание;
53.			практическая работа	2	Туристские навыки. Техника туризма.		практическое задание;
54.			самостоятельная практическая работа	4	Туристские навыки. Техника туризма.		практическое задание;
55.			Комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Техника туризма.		практическое задание;
56.			Практическая работа	4	Итоговые мероприятия. Подготовка и проведение похода		практическое задание;
57.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Подведение итогов похода.		практическое задание;

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
58.			самостоятельная практическая работа	4	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
59.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Первая помощь		практическое задание;
60.			комбинированное занятие	4	Туристские навыки. Первая помощь		тестирование
61.			практическая работа	2	Туристские навыки. Питание в походе		практическое задание;
62.			Практическая работа, спортивная тренировка	4	Спортивный туризм. Страховочное снаряжение. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
63.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Первая помощь		устный опрос
64.			самостоятельная практическая работа	4	Туристские навыки. Первая помощь		практическое задание;
65.			практическая работа	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;
66.			Практическая работа, спортивная тренировка	4	Спортивный туризм. Страховочное снаряжение. Физическая подготовка		практическое задание; выполнение нормативов по ОФП
67.			комбинированное занятие	2	Туристские навыки. Топография и ориентирование.		практическое задание;
68.			практическая работа	4	Туристские навыки. Техника туризма.		практическое задание;
69.			комбинированное занятие	2	Спортивный туризм Страховочное снаряжение		практическое задание;

№	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
70.			практическая работа	4	Итоговые мероприятия. Страховочное снаряжение		практическое задание;
71.			практическая работа	2	Итоговое мероприятие. Техника туризма		практическое задание;
72.			соревнования	4	Туристские навыки. Техника туризма.		практическое задание.
Всего				216			