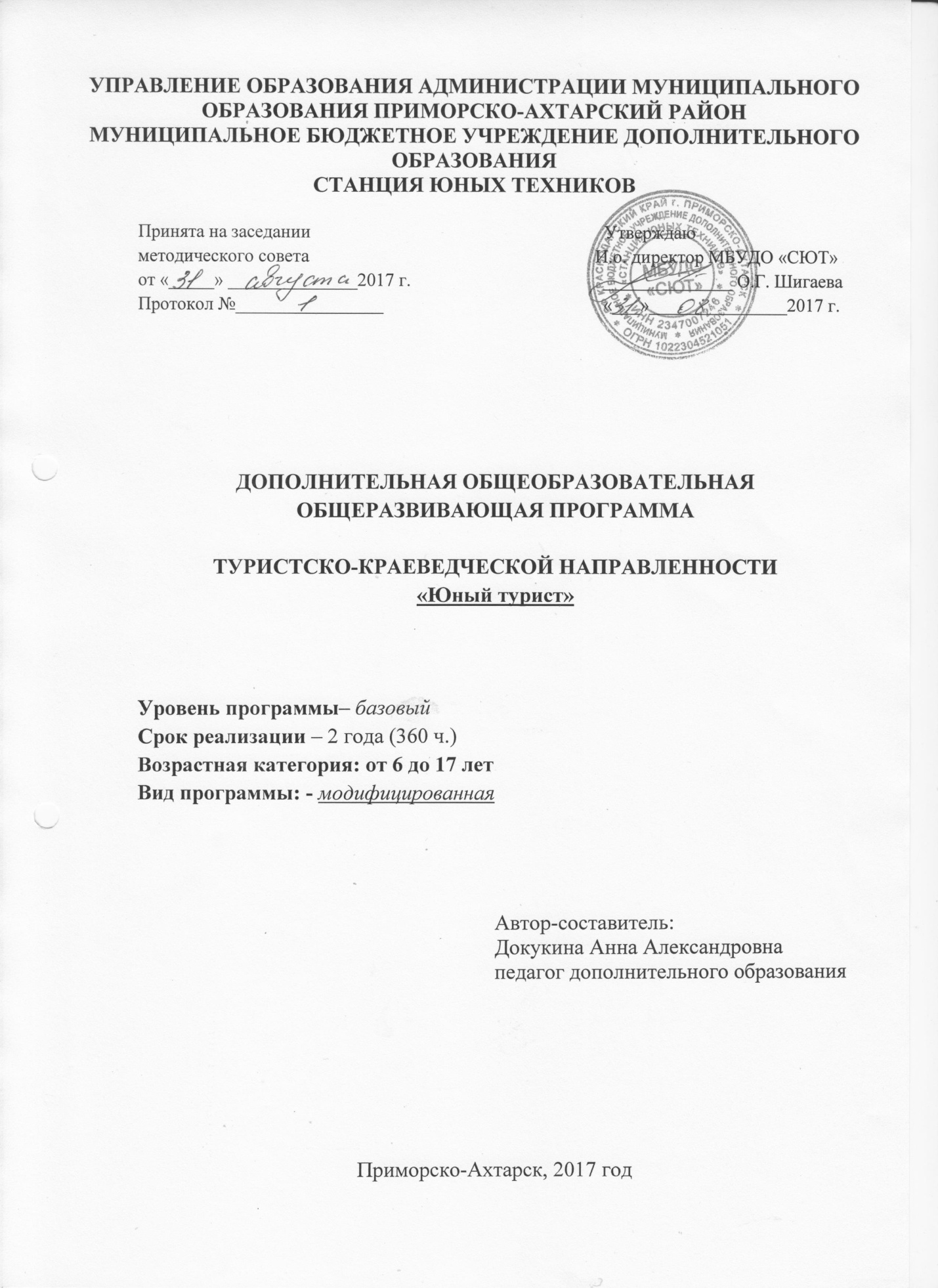
****

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной образовательной программы «Пешеходный туризм» – туристско-краеведческая. Данная программа является модифицированной.

**Новизна** программы проявляется в том, что формируют у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т. д.). Занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные  занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению в природе и обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

**Актуальность программы** заключается в том, что туристские походы и экскурсии очень привлекательный для детей, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно-развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

**Педагогическая целесообразность** Спортивный туризм во всех его формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлен на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Данные  занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению в природе и обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся. В экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данный курс способствует  расширению и углублению знаний по школьным курсам географии, биологии, экологии, краеведению и ОБЖ и  пропагандирует здоровый образ жизни.

**Отличительные особенности**

Теоретические и практические занятия проводятся с привлече­нием наглядных материалов и использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экс­курсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Россий­ской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревно­ваний учащихся Российской Федерации». Обязательным условием являет­ся практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревно­ваний, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а так­же на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

**Адресат программы:** для зачисления в детское объединение специальных знаний и подготовки не требуется: зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Занятия организуются с учетом индивидуально - личностного подхода. Т.к. туризм относится к экстремальным видам спорта, то программа имеет практико-ориентированную направленность, и предусматривает отработку умений и навыков работы со спец.снаряжением до автоматизма и строжайшее соблюдение техники безопасности.

**Уровень, объем и сроки** реализации дополнительной общеобразовательной программы. Данная программа является базовой.

По программе объединения «Юный турист» могут обучаться дети в возрасте от 7до 18 лет. Курс рассчитан на 2 года.

Юный турист – первого года обучения 144 ч.

Учебный план и программа первого года занятий предусматривают обучение ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, общей физической подготовке, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Юный турист второго года обучения 216 ч.

Учебный план и программа второго года обучения направлены на совершенствование полученных знаний, умений и навыков, приобретенных в курсе начальной туристской подготовки. Обучающиеся участвуют в районных соревнованиях по технике пешеходного туризма и спортивному ориентированию.

**Формы и режим занятий**

Учитывая особенности возраста детей применяются различные формы организации работы воспитанников:

- коллективные

- групповые

Для повышения интереса занимающихся применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Программой предусмотрено использование таких форм проведения занятий, как:

Программный материал объединён в целостную систему подготовки. Первый год обучения - базовая подготовка, второй год обучения - начальная подготовка, Для успешной реализации программы, дети, освоившие программный материал могут продолжить свое обучение в группе спортивного совершенствования – это подготовка и участие в соревнованиях. Особое внимание на занятиях нужно уделить физической и специальной подготовке, учитывая возрастной и половой ценз воспитанника. Часть теоретических знаний получают в ходе проведения практических занятий.

**Особенности организации образовательного процесса**

Комплектовать состав тур. объединения первого года обучения желательно из учащихся V-VI классов (возраст 11-13 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы: от 15 человек в первый год обучения до 12-15 человек в последующие годы. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования туробъединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

При приеме обучающихся в туристское объединение необходимо получить от родителей заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий, и обязуются их выполнять.

В самом начале работы объединения необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения.

Основные виды деятельности:

теоретические занятия-лекции;

практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);

учебно-тренировочные семинары, походы выходного дня, степенные походы - соединение теории с практикой;

участие в туристских соревнованиях.

На каждом занятии следует планировать живую практическую работу самих членов объединения (упражнения, тренировки, простейшие соревнования). Надо добиваться, чтобы практические занятия были всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы, чтобы собственный опыт практических действий ребят дополнял и закреплял рассказ руководителя.

Необходимо наладить в туристском объединении хороший учет спортивно-туристских и краеведческих достижений каждого члена объединения. Полезно завести на каждого члена объединения "Туристский паспорт", куда будут записываться маршруты походов, их продолжительность, протяженность, количество ночлегов, характер обязанностей, которые выполнял во время похода юный турист; участие и результаты в учебных и спортивных соревнованиях, краеведческих викторинах и конкурсах.

Для воспитания дружного, сплоченного коллектива руководителю можно провести конкурсы на лучшее название туристской группы, ее эмблему, устав; завести альбом "Летопись туристской группы" или в помещении, где постоянно собирается туробъединение, оборудовать специальный "Уголок тургруппы". Следует добиваться, чтобы каждый член объединения имел тетрадь для занятий и походный блокнот и аккуратно вел записи в них.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности и экскурсий в своём населённом пункте, устанавливается в размере 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного степенного или категорийного похода, участие в многодневном слёте, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т. п.

**Общая цель программы** формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения;

**Цель первого года обучения** развитие потенциальных способностей подростка, укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимого для участия в походах и соревнованиях.

**Цель второго года обучения** создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления и профессионального самоопределения личности;

**Задачи:**

* формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
* обучение основам туристкой подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
* создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
* педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
* формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

**Обучающие.**

* формировать знания о крае.
* формировать умение добывать информацию, извлекать из нее необходимые знания.
* научить поиску, анализу и синтезу информации.

**Развивающие:**

* расширять кругозор учащихся.
* повышать уровень книжной культуры
* формировать у учащихся внимание, наблюдательность, организаторские способности.

**Воспитательные:**

* прививать любовь к Родине, своему краю.
* воспитывать уважение к старшим
* заинтересовывать историей своего края
* повышать общий культурный уровень
* обучать умению общаться с людьми

**Учебный план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации, контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Раздел 1. Основы туристской подготовки** | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности на занятиях в классе и во время проведения полевых занятий. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма. | **1** | **1** |  |  |
| 1.3 | Туристские путешествия. История развития туризма. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.4 | Правила общежития в коллективе. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.5 | Психологическая подготовка людей, готовых действовать в ЧС, на соревнованиях и т.п. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.6 | Личное и групповое туристское снаряжение. | **9** | **6** | **3** | Устный контроль |
| 1.7 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | **2** | **1** | **1** | Наблюдение |
| 1.8 | Подготовка к походу, путешествию. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.9 | Питание в туристском походе. | **1** | **1** |  | Наблюдение |
| 1.10 | Туристские должности в группе. | **1** | **1** |  | Устный контроль |
| 1.11 | Техника и тактика в туристском походе. | **1** | **1** |  | Устный контроль |
| 1.12 | Преодоление препятствий. | **10** | **4** | **6** | Наблюдение |
| 1.13 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.14 | Туристские слеты и соревнования. | **1** | **1** |  | Наблюдение |
| 1.15 | Подведение итогов туристского путешествия. | **1** | **1** |  | Беседа |
| **2** | **Раздел 2. Топография и ориентирование** | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта. Соревнования по ориентированию. | **3** | **3** |  | Беседа, наблюдение |
| 2.2 | Условные знаки. | **8** | **5** | **3** | Устный контроль |
| 2.3 | Легенда в спортивном ориентировании. | **2** | **1** | **1** | Устный контроль |
| 2.4 | Ориентирование по горизонту, азимут. | **4** | **3** | **1** | Устный контроль, наблюдение |
| 2.5 | Компас. Работа с компасом. | **4** | **2** | **2** | Наблюдение |
| 2.6 | Измерение расстояний. | **2** | **1** | **1** | Устный контроль |
| 2.7 | Способы ориентирования. | **2** | **1** | **1** | Устный контроль |
| 2.8 | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | **2** | **1** | **1** | Устный контроль, наблюдение |
| **3** | **Раздел 3. Основы медицинских знаний.** | | | | |
| 3.1 | Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний. | **4** | **2** | **2** | Беседа, устный контроль |
| 3.2 | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **8** | **3** | **5** | Устный контроль |
| 3.3 | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях. | **8** | **3** | **5** | Устный контроль |
| 3.4 | Вязка носилок. | **10** | **2** | **8** | Наблюдение |
| 3.5 | Приемы транспортировки пострадавшего. | **4** | **1** | **3** | Устный контроль, наблюдение |
| 4 | **Раздел 4. Пожарная подготовка.** | | | | |
| 4.1 | Пожарная подготовка | **2** | **1** | **1** | Беседа |
|  | **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.** | | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | **2** | **2** |  | Беседа |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | **2** | **2** |  | Беседа |
| 5.3 | Общая физическая подготовка. | **30** | **1** | **29** | Устный контроль |
| 5.4 | Начальная специальная подготовка. | **14** | **2** | **12** | Устный контроль |
|  | **Итого:** | **144** | **59** | **85** |  |

**Содержание учебного плана первого года обучения**

**Раздел 1. Основы туристской подготовки.**

**1.1. Техника безопасности на занятиях в классе и во время проведения полевых занятий.**

* Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности
* Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.
* Правила поведения при переездах группы на транспорте.
* Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.
* Использование простейших узлов и техника их вязания.
* Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация пере­правы по бревну с самостраховкой.

**1.2. Воспитательная роль туризма.**

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

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

**1.3. Туристские путешествия, история развития туризма.**

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

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

**1.4. Правила общежития в коллективе. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях.**

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, 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.

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

***Практические занятия***

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

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание соз­нательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Психо­логический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

**1.5. Психологическая подготовка людей, готовых действовать в ЧС, на соревнованиях и т. п. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.**

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководите­ля. 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.

**1.6. Личное и групповое туристское снаряжение.**

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

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**1.7. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила размещения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Правила купания.

**1.8. Подготовка к походу, путешествию.**

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

***Практические занятия.***

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**1.9. Питание в туристском походе.**

Значение правильного питания в походе.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

***Практические занятия.***

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

**1.10. Туристские должности в группе.**

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

**1.11. Техника и тактика в туристском походе.**

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

**1.12. Преодоление препятствий.**

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

***Практические занятия***

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

**1.13. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

***Практические занятия***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**1.14. Туристские слёты и соревнования.**

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

***Практические занятия.***

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

**1.15. Подведение итогов туристского путешествия.**

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

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Раздел 2. Топография и ориентирование.**

**2.1. Топографическая и спортивная карта. Соревнования по ориентированию.**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

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

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

***Практические занятия.***

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника.

**2.2. Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство **с** различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражне­ния на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**2.3 Легенда в спортивном ориентировании.**

**2.4. Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ( «Роза направлений» ).

Определёние азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Изменение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

***Практические занятия.***

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

**2.5. Компас, работа с компасом.**

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

***Практические занятия.***

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

**2.6. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить Средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

***Практические занятия.***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения Графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер на картах разного масштаба.

**2.7. Способы ориентирования.**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

***Практические занятия.***

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков

**2.8. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

***Практические занятия.***

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**Раздел 3. Основы медицинских знаний.**

**3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления

здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и укрепления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

***Практические занятия.***

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

**3.2. Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах.**

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

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

Соблюдение гигиенических требований в походе.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах.

***Практические занятия.***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Формирование походной медицинской аптечки.

**3.3. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях**

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

***Практические занятия.***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение диагноза, практическое оказание помощи).

**3.4. Вязка носилок.**

**3.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия.***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Раздел 4. Пожарная подготовка.**

**4.1. Пожарная подготовка.**

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

**5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии 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. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровье, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

***Практические занятия.***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая физическая подготовка.**

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

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

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

***Практические занятия.***

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

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

* + 1. **Начальная специальная подготовка.**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

***Практические занятия.***

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

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации, контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Раздел 1. Основы туристской подготовки** | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности на занятиях в классе и во время проведения полевых занятий. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.3 | Туристские путешествия. История развития туризма. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.4 | Правила общежития в коллективе. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.5 | Психологическая подготовка людей, готовых действовать в ЧС, на соревнованиях и т.п. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.6 | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** | **1** |  | Устный контроль |
| 1.7 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | **1** | **1** |  | Наблюдение |
| 1.8 | Подготовка к походу, путешествию. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.9 | Питание в туристском походе. | **1** | **1** |  | Наблюдение |
| 1.10 | Туристские должности в группе. | **1** | **1** |  | Устный контроль |
| 1.11 | Техника и тактика в туристском походе. | **1** | **1** |  | Устный контроль |
| 1.12 | Преодоление препятствий. | **75** | **4** | **71** | Наблюдение |
| 1.13 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 1.14 | Туристские слеты и соревнования. | **1** | **1** |  | Наблюдение |
| 1.15 | Подведение итогов туристского путешествия. | **1** | **1** |  | Беседа |
| **2** | **Раздел 2. Топография и ориентирование** | | | | |
| 2.1 | Топографическая и спортивная карта. Соревнования по ориентированию. | **2** | **1** | **1** | Беседа, наблюдение |
| 2.2 | Условные знаки. | **5** | **1** | **4** | Устный контроль, |
| 2.3 | Легенда в спортивном ориентировании. | **5** | **1** | **4** | Устный контроль |
| 2.4 | Ориентирование по горизонту, азимут. | **2** | **1** | **1** | Устный контроль |
| 2.5 | Компас. Работа с компасом. | **2** | **1** | **1** | Наблюдение |
| 2.6 | Измерение расстояний. | **3** | **1** | **2** | Устный контроль |
| 2.7 | Способы ориентирования. | **3** | **1** | **2** | Устный контроль |
| 2.8 | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | **3** | **1** | **2** | Устный контроль, наблюдение |
| **3** | **Раздел 3. Основы медицинских знаний.** | | | | |
| 3.1 | Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний. | **2** | **1** | **1** | Беседа, устный контроль |
| 3.2 | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **10** | **3** | **7** | Устный контроль |
| 3.3 | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях. | **10** | **3** | **7** | Устный контроль |
| 3.4 | Вязка носилок. | **3** | **1** | **2** | Наблюдение |
| 3.5 | Приемы транспортировки пострадавшего. | **5** | **1** | **4** | Устный контроль, наблюдение |
| 4 | **Раздел 4. Пожарная подготовка.** | | | | |
| 4.1 | Пожарная подготовка | **2** | **1** | **1** | Беседа |
|  | **Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.** | | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | **1** | **1** |  | Беседа |
| 5.3 | Общая физическая подготовка. | **34** | **1** | **33** | Устный контроль |
| 5.4 | Начальная специальная подготовка. | **34** | **2** | **32** | Устный контроль |
|  | **Итого:** | **216** | **41** | **175** |  |

**Содержание учебного плана второго года обучения**

**Раздел 1. Основы туристской подготовки.**

**1.1. Техника безопасности на занятиях в классе и во время проведения полевых занятий.**

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**1.2. Воспитательная роль туризма.**

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

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

**1.3. Туристские путешествия. История развития туризма.**

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

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Современная организация туризма в стране. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

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

**1.4. Правила общежития в коллективе. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях.**

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы и умение руководителя принять правильное решение, 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.

Характеристика условий, создающих затруднение для нормального движения и ориентации. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места стояния).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

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

***Практические занятия***

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

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активное участие в подготовке похода. Подготовка снаряжения к походам.

**1.5. Психологическая подготовка людей, готовых действовать в ЧС, на соревнованиях и т. п. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.**

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Личный пример, авторитет руководителя. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Руководство илидерство. Экстремальные ситуации в походе.

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

***Практические занятия***

Психологический тренинг.

**1.6. Личное и групповое туристское снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Личное и групповое снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы таганки, тросики, каны, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

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

***Практические занятия***

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

**1.7. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;

- безопасность – удаленность от населённых пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

- комфортность – продуваемость поляны, освещённость утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

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

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

***Практические занятия***

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Установка палаток в различных условиях. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Правила размещения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

**1.8. Подготовка к походу, путешествию.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности, его назначение. Определение цели и района похода. Подготовка личного и общественного снаряжения.

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

***Практические занятия.***

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

Подготовка личного и общественного снаряжения.

**1.9. Питание в туристском походе.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Значение правильного питания в походе.

Организация питания в походе. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, весь поход. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Питьевой режим на маршруте.

***Практические занятия.***

Составление меню и списка продуктов. Закупка, Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.10. Туристские должности в группе.**

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

**1.11. Техника и тактика в туристском походе.**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.

Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «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, верёвки, карабины и т. д.

Узлы: простой и двойной проводник, восьмёрка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

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

***Практические занятия.***

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**1.12. Преодоление препятствий.**

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

***Практические занятия.***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**1.13. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.**

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

Опасности в туризме: субьективные 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 огнём и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

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

***Практические занятия.***

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**1.14. Туристские слёты и соревнования.**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.).

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

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников.

Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Разработка условий проведения соревнований.

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

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

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информации участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения.

***Практические занятия.***

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

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах. Участие в соревнованиях.

**1.15. Подведение итогов туристского путешествия.**

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

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Подготовка газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

***Практические занятия.***

Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Раздел 2. Топография и ориентирование.**

**2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.**

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, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населённые 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.

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

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

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

***Практические занятия.***

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и турист­скому ориентированию в качестве участника.

**2.2. Условные знаки.**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

***Практические занятия.***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**2.3. Легенда в спортивном ориентировании.**

**2.4. Ориентирование по горизонту, азимут.**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений» ).

Определёние азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Изменение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

***Практические занятия.***

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

**2.5. Компас, работа с компасом.**

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

***Практические занятия.***

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 в ограниченном коридоре.

**2.6. Измерение расстояний.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра или ниткой

Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

***Практические занятия.***

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

**2.7. Способы ориентирования.**

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде, подробному описанию пути.

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

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

***Практические занятия.***

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

**2.8. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, 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 предотвращение 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 избежании напрасных поисковых работ.

***Практические занятия***

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

**Раздел 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

**3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Характерные травмы и заболевания в природной среде. Характери­стика травм и заболеваний, меры по их профилактике.

Горные дезадаптации, признаки, первая помощь, прогноз **и** измене­ние тактики похода. Акклиматизация как средство профилактики гор­ной болезни.

Инфекционные заболевания в природной среде, причины их возник­новения и механизм передачи. Признаки инфекционных заболеваний и оказание первой медицинской помощи пострадавшим.

Предупреждение обморожений и переохлаждений.

Гигиена туриста. Соблюдение правил личной гигиены в походе.

Основные принципы оказания первой медицинской помощи. Прове­дение осмотра пострадавшего, порядок его проведения (обеспечение про­ходимости дыхательных путей, наличие дыхания, наличие пульса).

Правила поведения оказывающего первую медицинскую помощь.

***Практические занятия***

Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

**3.2. Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах**

Состав медицинской аптечки туристской группы: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика.

Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д.

Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств.

Порядок измерения температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение.

Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой медицинской помощи при повреждениях и ранениях.

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Особенности оказания первой медицинской помощи при внутреннем кровотечении. Оказание помощи при носовом кровотечении.

Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи, сдавливания). Причины и признаки травм. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой медицинской помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего. Правила транспортной иммобилизации и дисмургия при повреждениях костей черепа и черепно-мозговой травме, позвоночника, таза, конечностей с применением подручных средств. Пневматические шины. Правильное положение тела пострадавшего при транспортировке. Техника транспортиров­ки и страховка пострадавшего.

***Практические занятия***

Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин при подготовке к транспортировке пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

Комплектование медицинской аптечки. Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств.

**3.3. Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях**

Причины и признаки укусов насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах насекомых. Особенности оказания помощи при укусах клещей.

Причины и признаки укусов змеями, правила оказания помощи.

Причины и признаки утопления, правила оказания помощи.

Причины и признаки поражения электротоком и молнией, правила оказания помощи при электротравме и поражении молнией.

Причины и признаки термических и химических ожогов, правила оказания помощи при различных видах ожогов.

Причины и признаки отморожений и переохлаждений, правила оказания помощи.

Причины и признаки теплового и солнечного удара, правила оказания помощи.

Причины и признаки попадания инородных тел в глаза, ухо, полость рта, пищевод, дыхательные пути, правила оказания первой медицинской помощи.

Характеристика причин, вызывающих потерю сознания и остановку сердца. Сердечно-легочная реанимация и последовательность ее прове­дения (искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца).

Причины и признаки травматического шока, правила оказания по­мощи при травматическом шоке.

Причины и признаки обморока, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравлений сильнодействующими ядовитыми веществами. Правила оказания первой медицинской помощи.

Причины и признаки отравления средствами бытовой химии, прави­ла оказания помощи.

Причины и признаки отравления лекарственными и наркотическими препаратами, правила оказания помощи.

Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания помощи.

Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания помощи.

***Практические занятия***

Демонстрация и отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

**3.4. Вязка носилок.**

**3.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

***Практические занятия.***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**Раздел 4. Пожарная подготовка.**

**4.1. Пожарная подготовка.**

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

**5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии 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. Изменения 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 её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

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

***Практические занятия***

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

**5.3. Общая физическая подготовка.**

***Практические занятия***

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

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

*Упражнения для туловища:* упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях - 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 скалкой: прыжки с вращением скалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

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 этих же дистанциях. Бег на 100, **800** м. 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.

.

*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, плавание на время 25, 50, **100** и более метров.

**5.4. Начальная специальная подготовка.**

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 движении. 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 то груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов 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, расслабляя 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.

**Планируемые результаты обучения**

**В конце 1-го года обучения воспитанники должны знать и уметь:**

Для начальной подготовки – это в значительной мере ознакомление с элементами спортивного туризма. Начинающие спортсмены должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях спортивного туризма и соответствующих им нормам поведения, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

На первом этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в походах 1-3 степени сложности.  Этап предполагает выполнение нормативов на значок «Юный Турист России», присвоение юношеских разрядов.

**Учащийся должен знать:**

* Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
* Требования техники безопасности в походе.
* Общие подходы к организации и проведению походов.
* Правила движения в походе, меры безопасности.
* Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
* Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
* Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
* Правила приготовления пищи.
* Виды биваков, правила его обустройства.
* Виды костров и их применение.
* Условные знаки и масштабы карты.
* Природные особенности родного края.

**Учащиеся должны уметь:**

* Применять полученные знания на практике.
* Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
* Выполнять общие обязанности участника похода.
* Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
* Разбить лагерь в походе.
* Разжечь костер.
* Подобрать питание для похода.
* Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
* Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
* Собрать аптечку в поход.

**В конце 2-го года обучения воспитанники должны знать и уметь:**

* Алгоритм подготовки похода.
* Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
* Правила психологии общения в походе.
* Специфику отдельных видов туризма.
* Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
* Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
* Спортивный туристский инвентарь.
* Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.
* Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.
* Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
* Выполнять все операции походного быта.
* Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
* Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
* Самостоятельно ориентироваться на местности.
* Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.
* Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
* Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
* Ориентироваться по звуку, следам.
* Правильно действовать в случае потери ориентира.
* Преодолевать естественные и искусственные преграды.

Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности.

**Календарный учебный график первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Формы контроля** |
| 1.1 |  | Техника безопасности на занятиях в классе и во время проведения полевых занятий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.2 |  | Воспитательная роль туризма. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.3 |  | Туристские путешествия. История развития туризма. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.4 |  | Правила общежития в коллективе. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.5 |  | Психологическая подготовка людей, готовых действовать в ЧС, на соревнованиях и т.п. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.7 |  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.7 |  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.8 |  | Подготовка к походу, путешествию. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.9 |  | Питание в туристском походе. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.10 |  | Туристские должности в группе. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.11 |  | Техника и тактика в туристском походе. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.13 |  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.14 |  | Туристские слеты и соревнования. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.15 |  | Подведение итогов туристского путешествия. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 2.1 |  | Топографическая и спортивная карта. Соревнования по ориентированию. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, наблюдение |
| 2.1 |  | Топографическая и спортивная карта. Соревнования по ориентированию. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, наблюдение |
| 2.1 |  | Топографическая и спортивная карта. Соревнования по ориентированию. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, наблюдение |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.3 |  | Легенда в спортивном ориентировании. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.3 |  | Легенда в спортивном ориентировании. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.4 |  | Ориентирование по горизонту, азимут. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, |
| 2.4 |  | Ориентирование по горизонту, азимут. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, |
| 2.4 |  | Ориентирование по горизонту, азимут. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, |
| 2.4 |  | Ориентирование по горизонту, азимут. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, |
| 2.5 |  | Компас. Работа с компасом. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 2.5 |  | Компас. Работа с компасом. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 2.5 |  | Компас. Работа с компасом. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 2.5 |  | Компас. Работа с компасом. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 2.6 |  | Измерение расстояний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.6 |  | Измерение расстояний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.7 |  | Способы ориентирования. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.7 |  | Способы ориентирования. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.8 |  | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 2.8 |  | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.1 |  | Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, устный контроль |
| 3.1 |  | Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, устный контроль |
| 3.1 |  | Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, устный контроль |
| 3.1 |  | Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 4.1 |  | Пожарная подготовка | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 4.1 |  | Пожарная подготовка | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 5.1 |  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 5.1 |  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 5.2 |  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 5.2 |  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
|  |  | **Итого:** | **144** |  |  |  |  |

**Календарный учебный график второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Формы контроля** |
| 1.1 |  | Техника безопасности на занятиях в классе и во время проведения полевых занятий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.2 |  | Воспитательная роль туризма. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.3 |  | Туристские путешествия. История развития туризма. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.4 |  | Правила общежития в коллективе. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.5 |  | Психологическая подготовка людей, готовых действовать в ЧС, на соревнованиях и т.п. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.6 |  | Личное и групповое туристское снаряжение. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.7 |  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.8 |  | Подготовка к походу, путешествию. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.9 |  | Питание в туристском походе. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.10 |  | Туристские должности в группе. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.11 |  | Техника и тактика в туристском походе. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.12 |  | Преодоление препятствий. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.13 |  | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 1.14 |  | Туристские слеты и соревнования. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 1.15 |  | Подведение итогов туристского путешествия. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 2.1 |  | Топографическая и спортивная карта. Соревнования по ориентированию. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, наблюдение |
| 2.1 |  | Топографическая и спортивная карта. Соревнования по ориентированию. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, наблюдение |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.2 |  | Условные знаки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.3 |  | Легенда в спортивном ориентировании. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.3 |  | Легенда в спортивном ориентировании. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.3 |  | Легенда в спортивном ориентировании. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.3 |  | Легенда в спортивном ориентировании. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.3 |  | Легенда в спортивном ориентировании. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.4 |  | Ориентирование по горизонту, азимут. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, |
| 2.4 |  | Ориентирование по горизонту, азимут. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, |
| 2.5 |  | Компас. Работа с компасом. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 2.5 |  | Компас. Работа с компасом. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 2.6 |  | Измерение расстояний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.6 |  | Измерение расстояний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.6 |  | Измерение расстояний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.7 |  | Способы ориентирования. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.7 |  | Способы ориентирования. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.7 |  | Способы ориентирования. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 2.8 |  | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 2.8 |  | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 2.8 |  | Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.1 |  | Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, устный контроль |
| 3.1 |  | Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа, устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.2 |  | Средства оказания первой медицинской помощи. Первая медицинская помощь при травмах. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.3 |  | Первая медицинская помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Первая медицинская помощь при отравлениях | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.4 |  | Вязка носилок. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 3.5 |  | Приемы транспортировки пострадавшего. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль, наблюдение |
| 4.1 |  | Пожарная подготовка | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 4.1 |  | Пожарная подготовка | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 5.1 |  | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 5.2 |  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Беседа |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.3 |  | Общая физическая подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
| 5.4 |  | Начальная специальная подготовка. | **1** |  |  | №5,  пл-ка | Устный контроль |
|  |  | **Итого:** | **216** |  |  |  |  |

**Условия реализации программы**

В помещении для занятий должны быть:

* доска;
* мел, линейка;
* аптечка, для оказания первой медицинской помощи;
* шкаф.

Для успешной реализации образовательного процесса в наличии должны быть следующие инструменты и материалы, необходимые для работы на занятиях объединения «Юный турист».

1. Рюкзак – 20 штук;
2. Туристские коврики – 20 штук;
3. Палатки двухслойные - 6 штук;
4. Костровое хозяйство – 2 комплекта;
5. Туристские котлы 2 комплекта;
6. Топоры – 2 штуки;
7. Пилы – 3 штуки;
8. Ремонтный набор – 2 комплекта;
9. Тенты командные – 2 штуки;
10. Лопатки саперные – 3 штуки;
11. Аптечка походная – 2 комплекта;
12. Каски – 20 штук;
13. Перчатки брезентовые – 20 пар;
14. Системы страховочные – 20 комплектов;
15. Карабины альпинистские – 80 штук;
16. Спусковые устройства – 10 штук;
17. Жумары – 2 штуки;
18. Средства самостраховки – 40 штук;
19. Веревка основная - 10 бухт;
20. Ледорубы – 3 штуки;
21. Кошки альпинистские – 3 комплекта;
22. Компасы спортивные – 20 штук
23. Секундомеры – 3 штуки.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода, или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

**Формы и виды контроля.**

**Промежуточный контроль.**

* Соревнования, походы выходного дня, полевые выходы, степенные и категорийные походы. На протяжении всего учебного года и все летние месяцы.
* Фронтальная практическая работа.

**Итоговый контроль.**

Включение наиболее подготовленных туристов в состав команд для участия в районных туристских соревнованиях. Согласно плану проведения районных и краевых туристских мероприятий.

**Оценочные материалы**

Вводное тестирование для учащихся объединения «Юный турист» 1 года обучения

1 .Зачем туристу рюкзак?

а) для хранения и переноски вещей

б) для ночлега

в) для определения сторон света

2. Зачем туристу палатка?

а) для переноски вещей

б) для приготовления пищи

в) для ночлега

3.Зачем туристу костёр?

а) для определения сторон света

б) для приготовления пищи

в) для измерения расстояния

4. Для чего служит компас?

а) для измерения расстояния

б) для определения сторон света

в) для обогрева

5.Что нельзя делать в лесу?

а) мусорить

б) жить

в) гулять

6. Снаряжение, предназначенное для того, чтобы туристу было тепло спать, называется...  
а) спальник

б) ночник

в) сонник

7. Посуда для приготовления пищи на костре?

а) котелок

б) термосок

в) туесок

8. Инструмент, необходимый туристу для заготовления дров называется

а) кружка

б) ложка

в) топор

9. Можно ли по одному уходить за пределы бивуака?

а) да

б) нет

в) не знаю

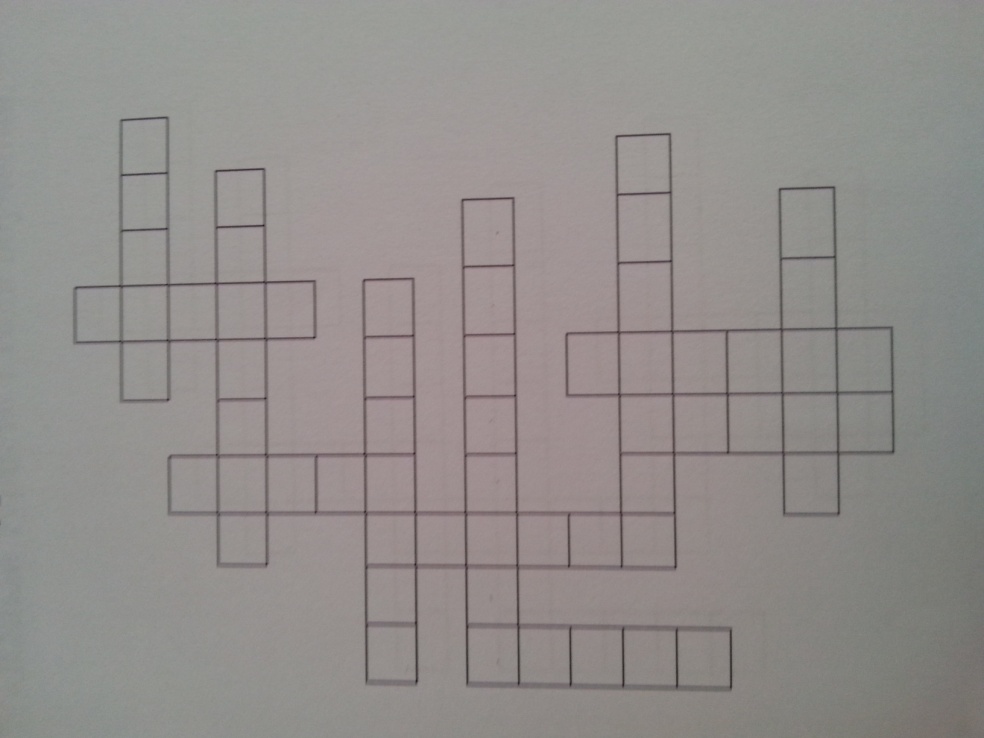
10. Что такое бивуак?

а) стоянка туристов

б) место для костра

в) краткосрочный привал

**Текущее тестирование для учащихся объединения «Юный турист» 1 года обучения**



По вертикали:

1. Особый способ укладки кабеля (троса, верёвки) в виде колец или витков. Иногда выполняется  
на каркас (рамку каркасную или бескаркасную; катушку; кабельный барабан; пр.)

3 .Кожаный, металлический или пластмассовый шлем для защиты головы

1. Специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.
2. Небольшой постоянный или временный водоток.
3. Объект изучения спелеологии. Использовались древними людьми в качестве удобных жилищ.

10. Рубяще-колющее холодное оружие, боевой нож особо крупных размеров.

По горизонтали:

2. Элемент снаряжения альпинистов, применяемый в верёвочной технике для подъёма по  
вертикальным перилам

4. Временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция,  
предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения и  
проживания людей.

5. Основное соединительное устройство в скалолазании, альпинизме и др. Применяется для страховок, самостраховок, в качестве блоков, для соединения верёвок со скальными крюками и др.

7. незаменимый предмет экипировки. Они защищают кожу рук от переохлаждения, а также механического воздействия.

9. Металлический сосуд для приготовления пищи методом варки на открытом огне. Используется  
до настоящего времени в туристических походах.

11. Является уменьшенным изображением поверхности Земли.

**Итоговое тестирование второго года обучения**

1. За сколько минут до основного старта выдается карта ориентировщику?

а) 1 мин. б) 2 мин. в) 3 мин.

2. Как отсчитывается азимут?

а) от 0̊ до180̊ к Западу или Востоку

б) от 0̊ до 360̊ от Востока к Западу

в) от 0̊ до 270̊ к Югу и Северу

г) от 0̊ до 360̊ по часовой стрелке.

3. Сколько километров в одном сантиметре в масштабе 1:50000?

а) 50 б) 0,5 в) 5 г) 500 д) 0,05

4. Какой из перечисленных является узлом?

а) Двойка б) Четверка в) Шестерка г) Восьмерка

5. При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах

а) при выполнении страховки

б) при работе с сопровождением веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил

в) спуск по наклонной навесной переправе

г) при работе с веревкой при укладке бревна через преграду.

6. При работе на дистанции, с какого момента участник должен находиться в каске?

а) с момента пристегивания участника к перильной веревке.

б) при начале работы с веревкой

с) с момента пересечения линии старта и до финиша.

7. Куда подключается конец сопровождающей веревки при переправе участника через сухой овраг по параллельным перилам или бревну?

а) в скользящий карабин в боковую часть страхового пояса;

б) в беседочный карабин страховочного пояса.

в) в точку крепления ИСС

8. Где должна располагаться регулирующая рука на спуске с применением ФСУ в момент движения в ОЗ по отношению к ФСУ?

а) на ролике б) ниже ФСУ в) выше ФСУ

9. При надевании ИСС необходимо:

а) завязать узел на конце поясного ремня

б) сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне

в) привязать конец поясного ремня к обвязке.

10. При страховке сидеть и лежать:

а) запрещено

б) разрешено

в) можно, если партнер долго лезет.

**Методическое обеспечение.**

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

* нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
* сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма;
* учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы;
* рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

**Учебно-методический материал:**

Основной дидактический принцип – обучение в предметно-практической деятельности. В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения:

* объяснительно иллюстрированный;
* методы мотивации и стимуляции обучающего контроля;
* познавательная игра, экскурсии.

**Литература.**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенинский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. - М.: Мысль, 1980.
6. Волович В.Г. С природой один на один. - М.: Воениздат, 1989.
7. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: Толк, Техноплюс, 1996.
8. Волошинов В.Б. Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнев Л.И. Безопасность человека. - М., 1994.
9. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
10. Ганопольский В.И.. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. -М.: ФиС, 1987.
11. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1994.
12. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990.
15. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
16. Кропф Ф. Спасательные работы в горах. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
17. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
18. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. - М.: ФиС, 1998.
19. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. - М.: Образование, 1997.
20. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992.