

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ»**

Принята
на заседании педагогического совета
№ 1 от 25.08.2025 г.

Утверждаю:

Директор ОГБОУДО

«Региональный центр воспитания»

Н.Н. Курасова

Приказ № 393 от 25.08.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Спортивный туризм»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 9-17 лет

Авторы- составители:
Головацкий Александр Леонтьевич,
педагог дополнительного образования;
Федорова Ольга Витальевна, ст.методист;
Егоров Борис Антонович, методист

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.2. Характеристика обучающихся по программе
- 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы
- 1.4. Основные особенности программы
- 1.5. Формы и технологии образования детей
- 1.6. Объём и срок реализации программы
- 1.7. Режим занятий

2. ОБУЧЕНИЕ

- 2.1. Цель и задачи обучения
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Содержание учебного плана
- 2.4. Планируемые результаты
- 2.5. Способы и формы определения результатов обучения

3. ВОСПИТАНИЕ

- 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей
- 3.2. Формы и методы воспитания
- 3.4. Условия воспитания, анализ результатов
- 3.5. Календарный план воспитательной работы

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 4.1. Методическое обеспечение программы
- 4.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 4.3. Список литературы

Приложение: методические материалы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм (дистанция пешеходная)» (далее – программа) разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной программы комплексной подготовки по спортивному туризму (автор Егорова Г.Н.), опубликованной в сборнике авторских программ дополнительного образования детей (Новокузнецк), и адаптирована к условиям работы туристско-краеведческого объединения.

Настоящая программа предназначена для реализации содержания в рамках объединения обучающихся на базе ОГБОУДО «Региональный центр воспитания» и оказания методической помощи руководителям объединений туристско-краеведческой направленности образовательных организаций Томской области.

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Конвенция о правах ребёнка.
- Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020).
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 28.02.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025); (глава 7, статья 64 п.1).
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Закон Томской области от 12.08.2013 № 149-ОЗ «Об образовании в Томской области».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467).
- Письмо Министерства образования России от 9 июня 1994 г. №59-М «Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися»;
- Письмо Министерства образования России от 9 июня 1994 г. №59-М «Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися»;
- Государственная программа «Развитие образования в Томской области» утвержденная Постановлением Администрации Томской области от 27.09.2019 г № 342–а «Об утверждении государственной программы «Развитие образования в Томской области»; (с изменениями на 18 ноября 2024 года) (редакция, действующая с 1 января 2025 года).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Минпросвещение РФ. ФГБУК «ВЦХТиГТ», 2023 г. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей».

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06).

- Федеральный закон от 10.01.2002 № 7-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об охране окружающей среды», Статья 71. Всеобщность и комплексность экологического образования.

- Закон Томской области от 29.12.2020 N 172-ОЗ «Об экологическом образовании и формировании экологической культуры в Томской области».

- Закон Томской области от 10.07.2007 № 134-ОЗ «Об охране окружающей среды в Томской области».

- Устав ОГБОУДО «Региональный центр воспитания».

- Нормативные и локальные акты ОГБОУДО «Региональный центр воспитания».

1.1. Направленность – туристско-краеведческая. В процессе обучения дети получают знания по краеведению Томской области. Туристско-краеведческая направленность имеет широкий спектр выбора образовательных модулей, что позволяет формировать программы разного уровня и по разным видам туризма, включая спортивный. Данная программа позволяет обучить детей базовым навыкам по пешеходному туризму.

1.2. Характеристика обучающихся по программе

Адресат. Программа предназначена для обучения детей, относящихся к основной группе здоровья.

Комплектация состава туристско-краеведческого объединения первого года обучения происходит из обучающихся 9 - 17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - от 12 человек. При наборе принимаются все желающие, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения.

Группы второго года обучения комплектуются из числа успешно освоивших программу 1-го года. В группу второго года обучения могут входить дети, не занимающиеся на 1 году обучения, но показавшие хорошие результаты на соревнованиях различного уровня и сдавшие нормативы по общей физической подготовке (ОФП).

Особенности детей. Это дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, не болевшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное, соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие.

Психологические особенности детей данной возрастной категории.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности. Туристско-краеведческая деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности

подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени. Данная программа посредством туристской деятельности, создает условия для развития ребенка, вводит подрастающее поколение в социальную среду, знакомит с ней, чем значительно ускоряет процесс воспитания. Также дает возможность более углубленного изучения спортивного туризма в процессе участия в соревнованиях по группе дисциплин «Дистанция - пешеходная». В походах создаются условия для закаливания таких морально-волевых качеств, как человечность, скромность, организованность, дисциплинированность, смелость, решительность, отзывчивость, доброта, товарищество, ответственность, трудолюбие и многое другое.

Туризм способствует патриотическому воспитанию школьников посредством изучения родного края.

1.4. Основные особенности программы

Особенности программы. Отличительной особенностью данной программы является, прежде всего, ее комплексность, которая дает возможность обучающимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определить профессию.

Вместе с тем, дети приобретают навыки выживания в лесу, способность хладнокровно мыслить и действовать в экстренных ситуациях и правильно оказывать первую доврачебную медицинскую помощь.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья и скалолазания, ориентировании на местности, получение туристских разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Новизна программы состоит в том, что расширены и углублены вопросы по скалолазанию и автономному выживанию в экстремальных ситуациях, формированию устойчивых мотивов продолжения туристско-спасательной деятельности. Особое внимание уделяется туристско-краеведческому и патриотическому воспитанию обучающихся через участие в экскурсиях, походах, в региональном этапе соревнований «Школа безопасности» и областном фестивале детских туристских объединений.

1.5. Формы и технологии образования детей

Форма обучения: очная, дистанционная, онлайн (на платформах Zoom, электронная почта). Применение дистанционной и онлайн формы обучения возможно только теоретической части программы.

Методы обучения.

Словесные	Наглядные	Практические
Устное изложение материала.	Наблюдение: обучающийся выполняет упражнение, остальные наблюдают.	Метод круговой тренировки: подготовка команд к соревнованиям.
Беседа.	Данный метод позволяет подводить итоги, обращать внимание на недостатки и	Обучающиеся переходят от одного этапа к другому и, выполнив все упражнения, завершают круг.
Объяснение.		Групповой метод: используется для

	ошибки. Показ педагогом приемов исполнения.	рационального использования времени. Обучающиеся распределяются на группы и занимаются самостоятельно. Группы через определенное время меняются местами.
--	---	---

Типы занятий: комбинированный, теоретический, практический, контрольный.

Формы проведения занятий: практические занятия, беседы, участие в соревнованиях, экскурсии, тренировки, просмотр видеоматериалов, учебно-тренировочные походы (УТП), категорийные походы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (большее количество времени занимают практические занятия).

1.6. Объем и срок реализации программы.

Объем программы: 140 часов: 70 часов – 1 год обучения, 70 часов – 2 год обучения.

Нормативные сроки освоения программы: 2 года.

1.7. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (по 40 мин.).

Занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав которой - 15 человек.

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. **Цель:** развить физические способности обучающихся посредством обучения навыкам спортивного туризма.

Задачи:

1. Развивающие:

- сформировать интерес к углубленному изучению разных видов спортивного туризма, географии и физической культуры;
- расширить и углубить знания обучающихся по истории родного края и области.

2. Обучающие:

- обучиться навыкам скалолазания;
- приобрести специальные знания по вопросам туризма, ориентирования и доврачебной медицинской помощи;
- освоить правила выживания в экстремальных условиях, изучить проблемы экологии и охраны природы.

3. Воспитательные:

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- сформировать самостоятельность и волевые качества;
- развить гуманное отношение к окружающей среде;
- выработать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- совершенствовать физические качества обучающихся: силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнить в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по спортивному туризму, участвовать в соревнованиях и походах (в том числе категорийных).

2.2. Учебный план

**Учебный план (доп. места)
1 год обучения (35 недель)**

	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля/ Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение			0	
1.1.	Значение и воспитательная роль туризма	0,5		0,5	Тест, анкетирование
1.2.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	0,5		0,5	Практическая работа
2.	Основы туризма			0	
2.1.	Виды спортивного туризма	0,5	-	0,5	Тест
2.2.	Нормативные документы по туризму	0,5	-	0,5	Тест
2.3.	Личное снаряжение туриста	0,5		0,5	Практическая работа
2.4.	Групповое снаряжение туриста	0,5		0,5	Практическая работа
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	0,5	9,5	10	Практическая работа
2.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	0,5	8,5	9	Практическая работа
2.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	0,5	8,5	9	Соревнования
2.8.	Туристские соревнования и слеты	0,5	1	1,5	Промежуточная аттестация
3.	Ориентирование на местности			0	
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	0,5		0,5	Контрольная точка
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	0,5	0,5	1	Контрольная точка
3.3.	Топографическая подготовка	0,5	1,5	2	Практическая работа
3.4.	Техника и тактика ориентирования	0,5	1	1,5	Практическая работа
4.	Основы скалолазания			0	
4.1.	Основы скалолазания. Техника и тактика	0,5	2	2,5	Практическая работа
4.2.	Правила совершения восхождений в горах	0,5	2	2,5	Соревнование
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			0	
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и	0,5	0,5	1	Контрольная точка

	соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, в походе				
5.2.	Походная медицинская аптечка	0,5	0,5	1	Тестовая работа
5.3.	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	1	2	3	Практическая работа
6.	Общая физическая подготовка	0,5	7	7,5	Тесты по ОФП
7.	Специальная физическая подготовка	0,5	2	2,5	Тесты по СФП
8.	Организация и проведение походов			0	
8.1.	Подготовка к походу	0,5	2	2,5	Тест
8.2.	Краеведение	0,5	2	2,5	Контрольная точка
8.3.	Организация туристского быта	0,5	1	1,5	Практическая работа
8.4.	Организация питания в туристском походе	0,5	1	1,5	Тест
8.5.	Туристские должности в группе	0,5		0,5	Тест
8.6.	Правила движения в походе	1	1	2	Практическая работа
8.7.	Подведение итогов похода	1	1	2	Контрольная точка
	Итого:	15,5	54,5	70,00	

2 год обучения (35 недель)

№	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля/Аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Классификация туризма	1	-	1	Тест
2	Нормативные документы по туризму	1	-	1	Тест
3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	-	1	Практическая работа
4.	Личное снаряжение туриста	0,5	0,5	1	Мастер-класс
5.	Групповое снаряжение туриста	0,5	0,5	1	Практическая работа
6	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	0,5	3	3,5	Практическая работа
7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	0,5	6	6,5	Практическая работа
8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	0,5	5	5,5	Соревнования
9.	Туристские слеты и соревнования	0,5	5	5,5	Промежуточная аттестация

10.	Техника и тактика скалолазания	1	6	7	Контрольная точка
11.	Правила восхождения в горах	1	2	3	Промежуточная аттестация
12.	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	1	2	3	Практическая работа
13.	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательных работ (ПСР)	1	3	4	Практическая работа
14	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	0,5	1	1,5	Соревнования
15	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	1	2	Контрольная точка
16	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	1	1	2	Практическая работа
17	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	2	Практическая работа
18	Техника и тактика спортивного ориентирования	1	0,5	1,5	Контрольная точка
19	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туризму	0,5	0,5	1	Контрольная точка
20	Общая физическая подготовка	-	3	3	Тесты по ОФП
21	Специальная физическая подготовка	-	4	4	Тесты по СФП
22	Подготовка к походу	1	1	2	Тест
23	Краеведение	1	2	3	Контрольная точка
24	Организация туристского быта	1	0,5	1,5	Практическая работа
25	Питание в туристском походе	1	0,5	1,5	Тест
26	Подведение итогов похода	1	1	2	Контрольная точка
	Итого:	20	50	70	

2.3. Содержание учебного плана

1 год обучения

Первый год обучения предполагает преподавание основ туристского многоборья, скалолазания, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), по спортивному скалолазанию, на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе и многодневном походе первой категории сложности.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося
1	2
Темы	
1. Введение	

<p>Тема 1.1 Значение и воспитательная роль туризма</p>	<p>Теоретические занятия Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика. Роль занятий туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в выборе профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.</p> <p>Практические занятия Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.</p>
<p>Тема 1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях</p>	<p>Теоретическое занятие Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.</p> <p>Практические занятия Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.</p>
<p>2. Основы туризма</p>	<p>Теоретические занятия Тема 2.1. Виды спортивного туризма.</p> <p>Теоретические занятия Тема 2.2. Нормативные документы по туризму. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования.</p> <p>Комбинированные занятия Тема 2.3. Личное снаряжение туриста. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Проведение игры «Что взять с собой в поход».</p> <p>Комбинированные занятия Тема 2.4. Групповое снаряжение туриста. Перечень командного снаряжения, правила эксплуатации. Укладка рюкзака, постановка</p>

	палатки, ремонт снаряжения.
	Комбинированные занятия Тема 2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)». Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.
	Комбинированные занятия Тема 2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)». Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.
	Комбинированные занятия Тема 2.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой
	Контрольная точка Тема 2.8. Туристские соревнования и слеты. Зачетные соревнования по туризму.
3. Ориентирование на местности	Теоретические занятия Тема 3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. История развития спортивного ориентирования.
	Теоретические занятия Тема 3.2. Виды ориентирования, правила соревнований. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований.
	Комбинированные занятия Тема 3.3. Топографическая подготовка. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой.
	Комбинированные занятия Тема 3.4. Техника ориентирования. Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. Отработка приемов работы с компасом.
	Комбинированные занятия Тема 3.5. Тактика ориентирования. Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.
4. Основы скалолазания	Комбинированные занятия Тема 4.1. Основы скалолазания. Техника и тактика. Правила

	<p>скалолазания на рельефе и на скалодроме. Правильная постановка ног и работы рук при подъеме. Виды альпинистских узлов: булинь, двойной булинь, восьмерка, проводник, штык, схватывающий, Бахмана, прямой, грейпвайн, встречный, встречная восьмерка, стремя, маркировочный</p> <p>Комбинированные занятия Тема 4.2. Правила совершения восхождений в горах. Изучение опасностей в горах и правила их преодоления. Передвижение по осыпям, скальному рельефу, прохождение лавиноопасных участков, подготовка восхождения, обеспечение безопасности. Использование скалодрома для отработки навыков.</p>
<p>5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</p>	<p>Комбинированные занятия Тема 5.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 5.2. Походная медицинская аптечка. Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Формирование походной медицинской аптечки.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).</p>
<p>6. Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Теоретическое занятие Тема 6.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.</p>
	<p>Практические занятия Тема 6.3. Общая физическая подготовка. Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.</p>
<p>7. Специальная физическая подготовка</p>	<p>Практические занятия Тема 7.1. Специальная физическая подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с</p>

	<p>преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.</p> <p>Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.</p> <p>Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.</p> <p>Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.</p>
<p>8. Организация и проведение походов</p>	<p>Теоретическое занятие Тема 8.1. Подготовка к походу. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 8.2. Краеведение. Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.</p>
	<p>Практические занятия Тема 8.3. Организация туристского быта. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 8.4. Организация питания в туристском походе. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 8.5. Туристские должности в группе. Должности постоянные и временные. Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.</p>
	<p>Комбинированное занятие Тема 8.6. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.</p>
	<p>Контрольная точка Тема 8.7. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.</p>

2 год обучения

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), правилам спортивного скалолазания, туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 2 - 3 класса по туристскому многоборью, скалолазанию, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Отработка теоретического материала на практике. На этом этапе обучающийся принимает участие в мероприятиях более высокого уровня проведения (региональный, межрегиональных), а также участие в многодневном походе второй категории сложности.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося
1	2
Темы	
1. Туризм как вид спорта	
Тема 1.1 Классификация видов туризма	Теоретические занятия Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).
Тема 1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	Теоретическое занятие Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Практические занятия Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туризму.
Тема 1.3. Нормативные документы по туризму	Теоретическое занятие Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».
Тема 1.4. Личное снаряжение туриста	Теоретическое занятие Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Практическое занятие

	<p>Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.</p> <p>Изготовление и совершенствование личного снаряжения.</p>
<p>Тема 1.5. Групповое снаряжение туриста</p>	<p>Теоретическое занятие Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор.</p> <p>Практическое занятие Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.</p>
<p>Тема 1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»</p>	<p>Теоретическое занятие Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.</p> <p>Практическое занятие Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.</p>
<p>Тема 1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»</p>	<p>Теоретическое занятие Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.</p> <p>Практическое занятие Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый»</p>
<p>Тема 1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»</p>	<p>Теоретическое занятие Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.).</p> <p>Практическое занятие Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.</p>
<p>Тема 1.9. Туристские слеты и соревнования</p>	<p>Контрольная точка Зачетные соревнования по туризму. Участие в соревнованиях по туризму школьного и городского (районного) масштабов наличных, лично-командных и командных дистанциях.</p>

	Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.
2. Спортивный туризм и поисково-спасательные работы	<p>Комбинированное занятие</p> <p>Тема 2.1. Основы скалолазания. Техника и тактика. Правила скалолазания на рельефе и на скалодроме. Правильная постановка ног и работы рук при подъеме. Виды альпинистских узлов: булинь, двойной булинь, восьмерка, проводник, УИАА, штыковой, схватывающий, Бахмана, Гарда, прямой, грейпвайн, встречный, ткацкий, встречная восьмерка, стремя, маркировочный, брамшкотовый.</p>
	<p>Комбинированное занятие</p> <p>Тема 2.2. Правила совершения восхождений в горах. Изучение опасностей в горах и правила их преодоления. Передвижение по осыпям, скальному рельефу, прохождение лавиноопасных участков, подготовка восхождения, обеспечение безопасности. Использование скалодрома для отработки навыков.</p>
	<p>Комбинированные занятия</p> <p>Тема 2.3. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Изучение общих правил проведения соревнований. Постановка трассы соревнований. Виды соревнований: на трудность, на скорость.</p>
	<p>Практические занятия</p> <p>Тема 2.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательных работ (ПСР). Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.</p>
	<p>Практические занятия</p> <p>Тема 2.5. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.</p>
	<p>Практические занятия</p> <p>Тема 2.6. Действия группы в экстремальных ситуациях. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей</p>

	<p>бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 2.7. Техника и тактика спортивного ориентирования. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика. Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).</p>
<p>3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</p>	<p>Комбинированные занятия Тема 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туризму. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.</p>
	<p>Комбинированные занятия Тема 3.3. Приемы транспортировки пострадавшего Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.</p>
<p>4. Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Теоретическое занятие Тема 4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья,</p>

повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туризмом.

Комбинированное занятие

Тема 4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия

Тема 4.3. Общая физическая подготовка.

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты. Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Практические занятия

Тема 4.4. Специальная физическая подготовка.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки». Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без

	снаряжения». Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.
5. Организация и проведение походов	Теоретическое занятие Тема 5.1. Подготовка к походу. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.
	Комбинированное занятие Тема 5.2. Краеведение. Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.
	Практические занятия Тема 5.3. Организация туристского быта. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.
	Комбинированное занятие Тема 5.4. Организация питания в туристском походе. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.
	Контрольная точка Тема 5.5. Подведение итогов похода. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

В случае продления учебной программы для трех лет освоения, предполагается дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 3 класса городского (районного) и областного масштабов; обучение поисково-спасательным работам (ПСР); участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью).

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия – соревнований по туристскому многоборью, слета, похода, сборов. После которых будут вручены звания «Юного туриста» в соответствии с пройденным маршрутом и базовым обучением. В случае выполнения нормативов по спортивному туризму (СТ) в рамках соревнований по СТ, обучающиеся получают разряды по спортивному туризму.

2.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты после 1 года обучения

обучающийся будет знать	обучающийся будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- правила поведения туристов и технику безопасности на занятиях и соревнованиях;- нормативные документы по туризму;- виды личного и группового снаряжения, получит навыки его применения, безопасного использования;- такелажное дело и костровое дело;- будет знать и понимать десять топографических знаков.	<ul style="list-style-type: none">- технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях;- укладывать рюкзак;- подбирать одежду для похода;- правильно применять навыки скалолазания в походах и на соревнованиях;- завязывать десять туристских узлов и разводить пять видов костров;- ориентироваться на местности.

Ожидаемые результаты после 2 года обучения

обучающийся будет знать	обучающийся будет уметь
<ul style="list-style-type: none">- виды этапов соревнований по «дистанции - пешеходная»;- виды этапов соревнований «Контрольному туристскому маршруту» (КТМ);- будет знать и понимать основные цели и задачи поисково-спасательной работы;- будет знать и понимать изображения различных форм рельефа на спортивных картах;- технику и тактику ориентирования;- будет знать и понимать правила соревнований по спортивному скалолазанию;- состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста, показания к применению лекарственных препаратов;- основные способы транспортировки пострадавшего;- будет знать и понимать причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения;- порядок действий группы в экстремальных ситуациях;- варианты организации питания в походе и туристского быта.	<ul style="list-style-type: none">- технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях;- анализировать причины возникновения аварийных ситуаций в походах, для дальнейшего их предотвращения;- подавать условные знаки аварийной ситуации, организовывать «самостраховку» пострадавшего;- выбирать путь движения с учетом основных форм рельефа;- читать карту;- пользоваться походной и личной аптечкой туриста;- транспортировать пострадавшего;- оказывать первую доврачебную помощь при ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях и различных травмах конечностей;- самостоятельно выбирать тактику действий группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий;- выбирать место для бивуака, ставить и уметь собирать палатку в разных условиях;- составлять меню и список продуктов на многодневные походы.

2.5. Способы и формы определения результатов обучения

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учет возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп).
3. Принцип систематичности и последовательности в освоении знаний и умений.
4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).
5. Принцип обратной связи (педагога интересуют заинтересованность детей от занятия).
6. Принцип ориентации на успех (стать опытным туристом).
7. Принцип взаимоуважения (умение работать в команде)
8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).
9. Принцип связи обучения с жизнью (помощь окружающим и защита природы от разрушения со стороны человека).
10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.
11. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

При реализации программы используются следующие **методы**: поисково-исследовательский, самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях, контроля и самоконтроля, что позволяет хорошо усваивать предполагаемое содержание программы. Проблемно-ориентированный метод способствует у обучающихся самостоятельному решению поставленной задачи при подготовке к соревнованиям, для которых отсутствует типовое решение.

Методические приемы и дидактический блок прослеживается в данной программе на занятиях при использовании технологии Ю.С. Константинова «Педагогика школьного туризма», «Детско-юношеский туризм» и «Туристские слеты и соревнования учащихся».

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме устное изложение и беседы с использованием дидактического материала и технических средств обучения. На этих занятиях рассматриваются понятия, определения, основы тем, даются советы, рекомендации, как использовать полученные знания на других занятиях и при участии в походе либо экспедиции.

Практические занятия включают изучение и закрепление техники пешеходного туризма, скалолазания, поисково-спасательных работ, спортивного ориентирования, обустройство туристского быта, организацию питания в походных условиях, оказание первой доврачебной медицинской помощи.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и погодных условий.

Комбинированные занятия включают в себя теоретическую и практическую части по определенным темам.

Контрольно-оценочные средства

1. Контрольные испытания

ФИО, дата рождения	Рост вес	Пресс за 30 сек.	Подтягивание	Жим лежа	Приседание	Прыжки в длину с места	Становая динамометрия	Динамометрия правой руки	Динамометрия левой руки	Отжим за 30 сек

2. Индивидуальная карта участников

№/№ ФИ	Определение азимута	Чтение карты	Техника пешеходного туризма	Постановка палатки	Сбор рюкзака

3. Входное анкетирование (промежуточное тестирование в приложении): Анкета № 1

ФИО _____
 ОО _____ Класс _____ возраст _____

1.	Почему Вы решили посещать занятия? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. по необходимости; 2. по желанию; 3. от скуки или интереса; 4. другое (напишите)
2.	Хотите ли Вы участвовать в соревнованиях? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. да; 2. нет; 3. не знаю; 4. другое (напишите)
3.	Какую подготовку Вам необходимо пройти для участия в походе? (перечислите)	
4.	Каким видом туризма Вы бы хотели заниматься? Подчеркните выбранный Вами ответ	1. пешеходным; 2. водным; 3. альпинизм; 4. скалолазание; 5. спелео; 6. конным; 7. другие (напишите)
5.	Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию?	1. моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.); 2. медицинскую (первую медицинскую помощь); 3. иную (напишите)
6.	Что для Вас означает выражение: «Я – Патриот России»? Допишите фразу	Я – патриот России – это значит, что
7.	Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?	Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься –

4. Входное тестирование и итоговое тестирование: Тест № 2

ФИО _____
 ОО _____ Класс _____ возраст _____

1.	Каково основное предназначение туризма? (напишите Ваше мнение)	
2.	Истоки детско-юношеского туризма	1. В начале 16 века? 2. Послереволюционный период? 3. Конец 18 века? 4. Послевоенный период?
3.	В походы 1 категории сложности допускаются дети от?	1. 10 лет 2. 12 лет 3. 13 лет 4. 14 лет
4.	Какие виды туристического снаряжения Вы знаете? (перечислите с учетом походов разного типа, сезонности, сложности)	

5.	Первый привал в походе после утреннего выхода необходимо организовать через?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полчаса 2. Час 3. 3 часа 4. 10 – 15 минут
6.	Какие типы костров Вы знаете? (перечислите)	
7.	Сколько в походе требуется воды в день на одного туриста, включая расход на приготовление пищи?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 литр 2. 1,5 литра 3. 2 литра 4. 3 литра

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: входной контроль, промежуточная аттестация.

Методы отслеживания результативности: постоянный контроль в форме наблюдений, фиксации индивидуальной работы обучающихся, анализа творческих продуктов.

Входной контроль – это оценка уровня знаний обучающихся на начало учебного года.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам I и II полугодий.

Аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в программе по завершению всего образовательного курса.

Принципы аттестации:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- свобода выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытость результатов для педагогов и родителей.

Функции аттестации:

- учебная: создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная: является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
- развивающая: позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционная: позволяет педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса, верно спланировать свою работу на следующий учебный период;
- социально-психологическая: предоставляет возможность каждому обучающемуся пережить «ситуацию успеха».

Форма проведения промежуточной аттестации: выполнение обучающимися тест и практическая работа на заданную тему, соответствующую программе.

Критериями оценки результативности обучения являются:

- уровень практической подготовки обучающихся: соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- уровень развития и воспитанности обучающихся: культура организации практического задания, аккуратность и ответственность при работе, развитость специальных способностей.

Система оценивания успеваемости обучающихся в рамках программы представлена **балльной системой**, основанной на постоянном контроле образовательной деятельности каждого обучающегося.

1 балл - освоение программы;

2 балла - освоение программы, в т.ч. участие в профильных мероприятиях областного,

всероссийского и международного уровня;

3 балла - освоение программы, в т.ч. призовое место в профильных мероприятиях областного, всероссийского, международного уровня.

Балльная система оценивания применяется в конце учебного года и служит для стимулирования эффективности, качества и результативности деятельности педагогов и обучающихся.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цель воспитательной работы – создание условий для формирования у обучающихся познавательного интереса и ценностного отношения детей к природе, воспитание экологической культуры, самоопределение, социализация и раскрытие творческого потенциала у обучающихся

Задачи воспитательной работы:

– **развитие общей культуры обучающихся:** через организацию традиционных мероприятий выявлять и поддерживать одаренных детей, формировать интерес к различным видам деятельности, расширять кругозор;

– **социализация:** создать условия для активного взаимодействия с окружающими, развить навыки общения, сотрудничества, адаптировать к изменяющимся условиям для формирования умения жить в обществе;

– **пропаганда здорового образа жизни:** формировать у детей навыков заботы о здоровье, о профилактике заболеваний, правильного питания, режима дня, занятий спортом;

– **формирование гражданско-патриотического сознания:** прививать любовь к Родине, уважение к ее истории, культуре и традициям, воспитание чувства гордости за свою страну;

– **развитие творческих способностей:** создавать условия для раскрытия творческого потенциала, организовывать совместную творческую деятельность педагогов, учащихся и родителей.

Основные целевые ориентиры воспитания направлены на формирование:

- ценностного отношения к региональной и местной культуре;
- уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе;
- стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания является учебное занятие.

В ходе учебных занятий обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;

– участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.4. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания относится:

- педагогическое наблюдение;
- оценка творческих работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.);
- отзывы, интервью, материалы рефлексии (индивидуально и в группе в целом).

3.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа включает в себя инструктажи в целях безопасности жизнедеятельности обучающихся, традиционные и профильные мероприятия.

Название инструктажа	Перечень инструкций
Вводный (сентябрь 2025 г. январь 2026 г.)	№1 Первая помощь №2 Пожарная безопасность №3 Поведение на улице, в общественных местах и в транспорте
Плановый	№19 Правила безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов №20 По профилактике негативных криминогенных ситуаций
Внеплановый (в течение учебного года по мере необходимости)	№7 Меры профилактики с энцефалитным клещом №9 Техника безопасности для обучающихся при поездке на автобусе №31 Техника безопасности при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций

Мероприятия:

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат	Информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Воспитание гражданственности, патриотизма: 1. Посещение краеведческого музея. 2. Прогулка по историческим и памятным местам города	осень весна	Экскурсия на уровне коллектива	Расширение кругозора. Знание истории малой Родины	Фотоотчет об экскурсии. Заметка в социальных сетях.
2.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания: 1. «Кто твои друзья» 2. «Юный турист» 5. Воспитательное мероприятие «Я и моя семья» 6. Воспитательное мероприятие «Семья и семейные традиции» 7. «Умеем ли мы прощать?»		Беседа Викторина Познавательная программа Поиско-исслед. работа Диспут	Знакомство с собой и с друзьями Расширение кругозора Освоение исследовательских умений	Заметка в социальных сетях
3.	Воспитания трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. 1.Познай себя и других 2. Мои сильные и слабые стороны	февраль	Беседы на уровне коллектива	Социализация	Внутренняя рефлексия
4.	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание) 1. Поход к рекам Томь, Басандайка, Ушайка 2. Воспитательное мероприятие «Рюкзачок» 3. Выходы на экскурсии, пешие прогулки на природу, видео- и фотосъемки 4. Экскурсии в Михайловскую рощу по экологической тропе	сентябрь -ноябрь 1 раз в месяц Осень-весна	Экскурсии	Расширение кругозора. Знание истории малой Родины	Фотоотчет об экскурсии. Заметка в социальных сетях
5.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни: 1. Экскурсии и походы 2. Спортивно-туристические игры (туристическая полоса, футбол, дартс) 3. Лыжные прогулки и катание на коньках. 4. Участие в играх: «Веселые старты», «Зарница» 5. Беседы и лекции о здоровом образе жизни. «Наркотикам-нет!» «О вреде курения» «Детский алкоголизм» 6. Конкурс «Туристическими тропами» 7. Игра - занятие «Секреты здоровья» 8. Беседа о здоровом питании «Вредные продукты»	сентябрь постоянно декабрь февраль апрель постоянно октябрь ноябрь ноябрь			Фотоотчет. Заметка в социальных сетях

	9. Воспитательное мероприятие «В здоровом теле - здоровый дух»	декабрь			
6.	1. Культура поведения в общественном месте 2. Что такое личность?	сентябрь	викторина	самоконтроль.	Календарь природы. Фотоотчет.
7.	Проведение бесед и инструктажа по технике безопасности: 1. «Безопасность детей на дорогах» 23. «Распознавание опасных и вредных факторов» 3. «Профилактика пожароопасных ситуаций» 4. «Использование обвязок и веревок при спуске из здания» 5. Ознакомление с порядком эвакуации из здания. 6. «Терроризм. Заложники» 7. Тренировочные эвакуации из здания 8. «Спички детям не игрушки» 9. «Как потушить пожар»	сентябрь январь	беседы инструктажи		
8.	1. Беседы на родительских собраниях о значении туризма. 2. Экскурсии и походы совместно с родителями. 3. Привлечение родителей к участию в воспитательных мероприятиях. 4. Воспитательное мероприятие «По страницам семейного альбома» 5. Воспитательное мероприятие «Рюкзачок» 6. Воспитательное мероприятие «Семейная туриада» 7. Воспитательное мероприятие «Зимние забавы»	сентябрь май по отдельно му плану март октябрь январь		семейное единение	Фотоотчет.
9.	Традиционные мероприятия РЦВ: 1) ВМ на призы Деда Мороза; 2) Слет лучших	декабрь май			Фотоотчет. Заметка в социальных сетях

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Методическое обеспечение программы

Методическое сопровождение программы включают в себя:

- дидактические материалы (раздаточные материалы, задания, и т.п.); тематика проектов, опытнической или исследовательской работы;
- методы, в основе которых лежит способ организации занятия:
 - словесный (устное изложение, беседа, анализ действий и т.д.);
 - наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
 - практический (тренинг, упражнения и др.);
- методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
 - репродуктивный – ребята воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
 - частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
 - исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.
- методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся занятия:
- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися
 - коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми
 - индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
 - групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
 - коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
 - в парах - организация работы по парам
 - индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

Методическое обеспечение:

- дополнительная образовательная общеразвивающая программа;
- презентации теоретических и практических занятий;
- видеоматериалы туристско-спортивной тематики

Риски реализации программы.

Риски	Условия возникновения	Пути преодоления
Мотивационные	Отсутствие желания заниматься в полном объеме реализуемой программы	Проведение занятий в игровой форме. Постепенное увеличение нагрузки
Организационные	Недостаток кадров и квалификации педагогических кадров для реализации программы, недостаток материально-технической базы	Привлечение квалифицированных специалистов для организации учебного процесса. Приобретение материально-технической базы

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия:

- учебный класс;
- спортивный зал;
- инвентарь;
- манекен «Максим II-01»;
- **мультимедиапроектор;**
- **маркерная доска;**
- **компьютер и ноутбук с выходом в сеть Интернет, принтер, сканер;**
- учебная литература по предмету ОБЖ;
- набор учебных плакатов по ОБЖ, туризму и краеведению;
- учебники по туризму;
- плакаты по краеведению, медицинской подготовке;
- дидактический и раздаточный материалы;

- видеотека (фильмы об оказании первой медицинской помощи (ПМП), про знаменитых путешественников и туристские клубы).

Учебное оборудование, туристское снаряжение и инвентарь:

1. Веревка основная (50 м)
2. Веревка основная (40 м)
3. Веревка основная (25 м)
4. Веревка вспомогательная (60 м)
5. Петли прусика (веревка 6 мм)
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)
7. Каска туристская
8. Перчатки туристские без пальцев
9. Карабины с закручивающейся муфтой
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой
11. спутниковый трек типа SPOT
12. Блоки и полиспаг
13. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)
14. Жумары
15. Пантины
16. Ролики
17. Спусковое устройство («восьмерка»)
18. Аптечка медицинская в упаковке
19. Накидка от дождя
20. Компас жидкостный для ориентирования
21. Курвиметр
22. Секундомер электронный
23. Электромегатон
24. Радиостанции портативные
25. Костровое оборудование
26. Каны (котлы) туристские
27. Спальники
28. Палатки туристские походные
29. Коврики
30. Рюкзаки
31. Топор походный
32. Тент
33. Ремонтный набор
34. Скалодром

Кадровые условия:

- педагог дополнительного образования ОГБОУДО «РЦВ»,
- методист ОГБОУДО «РЦВ» (помощь в разработке программ, методических материалов).

4.3. Список литературы

Для педагога

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
6. Карелин АА Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.

7. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
10. Кошельков С А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
12. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
13. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
14. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
16. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
17. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
18. Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
19. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
20. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
21. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000.
22. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.

Для обучающихся

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
4. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
5. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.
6. Васильева ЗА., Любинская С.М. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
7. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
8. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
9. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
10. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.
11. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
12. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.

13. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
15. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
16. Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
17. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С.П.Евсеева, Ю.Н.Федотова. - СПб.:СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

Для родителей

1. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
2. Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
3. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Приложение: информационно-методические материалы Методические указания по технике пешеходного туризма

Занятия проводятся по утвержденной программе. Первое занятие каждого полугодия – это техника безопасности. Последующие занятия проходят согласно календарному плану занятий.

Все занятия делятся на теоретические, практические и общая физическая подготовка (ОФП).

Теоретические занятия проводятся не часто. На них изучаются:

- техника безопасности,
- новые технические приемы,
- правила проведения соревнований,
- виды снаряжения (подготовка и хранение),
- видео и фото отчеты (разбор прошедших соревнований).

ОФП как входит в практическое занятие в виде разминки, так и проводится отдельным занятием с элементами специально физической подготовки с учетом физических ограничений (СФП).

Практические занятия начинаются с построения. Выявляются учащиеся с травмами и мелкими повреждениями (недомоганием) – в их отношении определяется мера нагрузки, вплоть до отстранения от занятий. Доводится ход занятия (тема и задания), проводится техника безопасности с особенностями технических приемов.

Далее проходит легкая, но интенсивная разминка. Бег трусцой(5 мин) – упражнения на растягивание мышц и разогрев суставов(7-10 мин). Основная часть занятий – это отработка технических приемов.

Все технические приемы должны проводиться при непосредственном контроле педагога и страховке (гимнастической или верхней – по необходимости). Это позволит снизить возможность получения травмы, а также контролировать правильность выполнения задания и исправить ошибку сразу. Для подготовленных воспитанников возможно контроль и не нужен, но верхняя страховка (или гимнастическая) обязательно.

Тренировка технического приема начинается с подробного объяснения и показа. В зависимости от сложности задания количество попыток до чистого (правильного) исполнения у каждого воспитанника индивидуально. Не надо добиваться выполнения сложных физических этапов, таких как навесная переправа или вертикальный подъем, в первое занятие.

После изучения технического приема можно ввести соревновательный элемент. Можно засекают время прохождения индивидуально каждого воспитанника, а потом определить лучшее время и следить за динамикой результатов. Или делать параллельные старты 2-х воспитанников сразу. Потом можно соединять этапы в связки или группы по 3-4 этапа.

Методические указания по поисково-спасательным работам

Выполнение данной работы предусматривает формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации.

Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности;
- с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем).

Методические указания по ориентированию

Данная учебная дисциплина предусматривает обучение тактико-техническим приемам выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

Методический материал по теме занятий: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Формирование походной медицинской аптечки. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Методические рекомендации для подготовки команд по спортивному скалолазанию

Начиная подготовку команды к соревнованиям, прежде всего необходимо провести учебно-тренировочный процесс на скалодроме. Отработать все технические и тактические навыки по скалолазанию. Выход для отработки навыков на рельефе возможен только после скалодрома.

Дальнейшая подготовка команды подразумевает знакомство с документацией по слету – с Положением и Условиями проведения видов соревнований. В период подготовки к слету команды подают предварительную заявку с указанием школы, ФИО представителя команды, ФИО участников, их годом рождения и разрядами по спортивному туризму и скалолазанию. Важным документом, без которого невозможно участие в слете, является именная заявка. Ее необходимо заполнять по предложенной форме, не упуская информацию, желательно в печатном виде. Перед соревнованиями проводится мандатная комиссия для регистрации команд и её участников. Также здесь представитель команды получает бланки технических заявок на спортивные виды программы слета. Технические заявки необходимы для правильного оформления протоколов соревнований, ускорения подсчета результатов.

Когда команда сформирована и понятен уровень ее подготовки, нужно составить план необходимых тренировок.

Методическое пособие для проведения занятий по организации похода и внеурочной работе

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра (виды костров), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

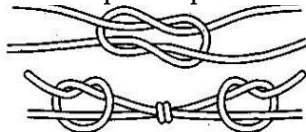
Тематические тесты определяются, согласно отработанным темам, в ходе проведения занятий

например

Тест по узлам

Вариант 1

1. Выберите правильное название узла:



- а) ткацкий;
- б) «бабий»;
- в) «булинь»

2. Какой узел относится к схватывающим узлам?

- а) «Бахмана»;
- б) восьмёрка;
- в) прямой

3. Выберите правильное название узла:



- а) академический;
- б) грейпвайн;
- в) брамшкотовый

4. К какой группе узлов относится узел проводник?

- а) схватывающие узлы;
- б) незатягивающаяся петля;
- в) затягивающаяся петля

5. Для связывания веревок разного диаметра используется узел:

- а) «бабочка»
- б) «прусика»
- в) брамшкотовый

6. Выберите правильное название узла:



- а) схватывающий;
- б) стремя;
- в) удавка.

7. Какой узел называют «королём» узлов?

- а) «Булинь»
- б) «Бахмана»
- в) прямой

8. К какой группе узлов относится узел маркировочный?



- а) петли;
- б) вспомогательные;
- в) схватывающие

9. Какой узел носит название насекомого и похож на него?

- а) «пчёлка»
- б) «прусак»
- в) «русак»

10. Выберите правильное название узла:



- а) грейпвайн;
- б) «булинь»;
- в) «Бахмана»

Промежуточная аттестация обучающихся за год обучения по программе

№	Фамилия, имя	зачет



А.

- а) Подъем.
- б) Параллельные перила.
- в) Навесная переправа.



Б.

- г) Спуск.
- д) Бревно.
- е) Маятник.



В.

8) Как называется документ, подтверждающий спортивную квалификацию участников соревнований?

Ответ: _____

9) Сколько классов дистанций в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»?

- а) 2
- б) 6
- в) 5

10). Минимальный возраст для прохождения короткой дистанции 1 класса:

- а) 8 лет
- б) 10 лет
- в) 12 лет

11). Подчеркните личное специальное снаряжение туриста-спортсмена:

Страховочная система, расческа, карабин, рюкзак, поварешка, налобный фонарь, газовая горелка, жумар, кружка, самостраховка, каска, кошки, спусковая восьмерка, хобба, веревочная петля, носилки, скальный молоток, перчатки трикотажные, надфиль, тарелка, самостраховочная петля из репшура, ложка, полотенце, палатка, солнцезащитные очки, треккинговые палки, ледоруб, накидка на рюкзак, мыло, иголки и нитки, рукавицы брезентовые, гамаши, веревка, нож складной, волокуши, ветровка, трос, котелок, крючья.

12) Дайте названия узлам:



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____





9. _____



10. _____



11. _____



12. _____

13) Металлическая литая деталь, повторяющая по форме цифру «восемь» это:

- а) Устройство для спуска.
- б) Устройство для передвижения по горизонтальным перилам.
- в) Устройство для подъема.

14) Какие узлы используются для пристегивания участника к страховочной веревке:

Булинь, встречная восьмерка, восьмерка петля, проводник, встречный проводник, двойной проводник, простой штык, грепвайн, австрийский проводник схватывающий.

Ответ: _____

15) Устройство для подъема по вертикальным перилам, в основе конструкции которого лежит эксцентрик с шипами это:

- а) Блок-ролик.
- б) Спускочная восьмерка.
- в) Жумар.

16) Соотнесите типы карабинов с изображениями:



А. _____



Б. _____



В. _____

Варианты: Карабин с муфтой, карабин без муфты, карабин с автоматической муфтой.

17) Какие из представленных страховочных систем относятся к:

- а). Верхней: _____
- б). Поясной: _____
- в). Полной: _____



1.



2.



3.



4.



5.



6.

18) Как называется данное устройство? Впишите название рядом с рисунком.



Ответ: _____

19) Для чего предназначены петельки по бокам страховочной системы:

- а) Для подвески спускового устройства.
- б) Для развески «легкого» снаряжения: карабинов, оттяжек и т.п.
- в) Для подвески рюкзака.

20) Составьте описание места для палаточного лагеря (см. фото) по таблице, отметив «звездочкой» или «галочкой» соответствующие ячейки:



№	Описание места	Есть	Ограничено	Нет
1.	Источник воды			
2.	Наличие дров			
3.	Площадка под палатку			
4.	Защищенность от ветра			
5.	Опасность падения камней			
6.	Опасность падения деревьев			
7.	Опасность удара молнией во время грозы			
8.	Подтопляемость во время осадков			
9.	Кровососущие насекомые			
10.	Опасность встречи с дикими животными			

21). Соедините стрелками походные «отходы» и варианты их использования:

Отходы	Использование
Бумага	Вторичному использованию не подлежат, утилизируются в специализированных точках приема в населенных пунктах
Разорванный «дождевик», полиэтиленовые пакеты	Тара под острые предметы, составляющие для изготовления аварийной «поварешки»
Консервные банки	Влагопоглотитель, расходный материал для ремонтных работ
Рваные носки, футболки	Материал для розжига костра
Использованные батарейки	Материал для ремонтного набора
Дырявые резиновые сапоги	Материал для создания водонепроницаемого слоя и навесов

22) Подчеркните продукты для меню спортивного похода продолжительностью 3-5 дней:

Молоко пастеризованное, консервы рыбные, овощи, зелень, рыба, зеленый горошек, шоколад, сухофрукты, макаронны, карамель, масло сливочное, мясо, сухари, сгущенка, масло топленое, ягоды, какао порошок, консервы мясные, кукуруза в початке, крупы, колбаса «докторская», пряники, молоко сухое, сыр, сметана, пирожки с капустой, фрукты,

крахмал, кетчуп, кукуруза консервированная, печенье, майонез, морская капуста консервированная, кисель в брикетах, приправы, соль, сахар, хлеб, варенье, конфеты шоколадные.

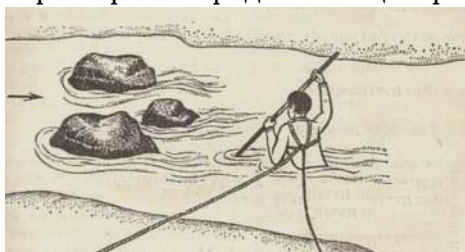
23) Выберите оптимальный режим переходов во время движения в походе:

- а) 3 часа движения и 3 часа отдыха на привалах.
- б) 40-50 минут движения и 5-10 минут отдыха на малых привалах
- в) 15 минут движения и 15 минут отдыха на малых привалах.

24) Подчеркните 10 факторов, влияющие на лавиноопасность снежного склона:

Скальные выступы на склоне, резкое потепление, резкое похолодание, ясная погода, крутизна склона 80 и более градусов, падение давления, осадки (метель, снегопад, дождь), первые 2 дня после снегопада, крутизна склона от 30 до 60° с глубиной снега от 30 см, вогнутость склона, наличие снежных надувов и карнизов, раннее утро, продольные углубления на склоне, теневая сторона склона, сотрясение склона, наличие льда.

25) Дополните описание переправы реки вброд с помощью рисунка:



«Первым переходит физически _____ и наиболее _____ турист. Его задача - перенести на противоположный берег _____ веревки, который прикрепляется к нему. Также к туристу карабином пристегивается _____ веревка, другой конец которой двое страхующих держат в руках, стоя на берегу _____ по течению. Перенесенный конец _____ веревки надежно крепится на берегу к _____, после чего веревка туго натягивается туристами над поверхностью воды. Прикрепившись к таким перилам, туристы поочередно переходят реку. Двигаться приходится _____, перебирая руками веревку, лицом _____ течению. Тело для лучшего сопротивления напору воды следует _____. В случае срыва туриста его вытягивают _____ на берег с помощью _____.

26) Подъем по затяжным склонам осуществляется:

- а) В «лоб»
- б) Серпантинном

27) Экспертную оценку запланированного туристского похода может осуществлять:

- а) Администрация учреждения, на базе которого формируется группа туристов.
- б) Маршрутно-квалификационная комиссия.
- в) Дежурная смена поисково-спасательной службы.

28). Отчет туристической группы о проделанном походе должен содержать:

- 1. Материалы, подтверждающие _____
- 2. Материалы, подтверждающие _____
- 3. _____ маршрута.

Топография и ориентирование

1) Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

Обозначение масштаба	Описание масштаба
----------------------	-------------------

1. 1: 1 000 000	1. 2 км в 1см
2. 1: 25 000	2. 100м в 1см
3. 1: 100 000	3. 10 км в 1см
4. 1: 500 000	4. 1 км в 1см
5. 1: 50 000	5. 250м в 1см
6. 1: 200 000	6. 500м в 1 см
7. 1: 10 000	7. 5 км в 1 см

2) Обозначением каких масштабов являются следующие символы разграфки:

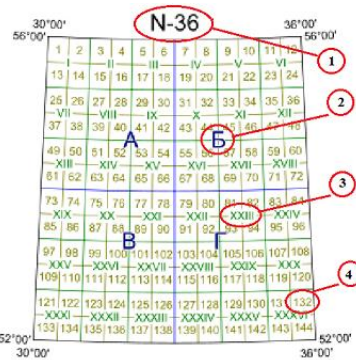
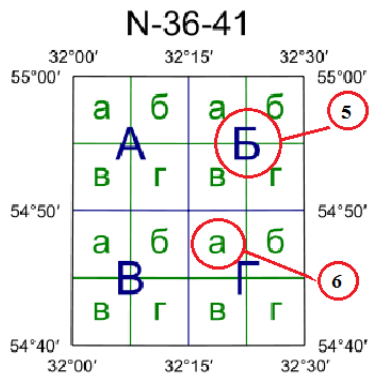


Рис.1

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



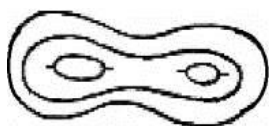
5. _____
6. _____

3) Найдите ошибочное утверждение:

«Спортивная карта отличается от топографической:

- а) Меньшим масштабом.
- б) Большим масштабом.

4) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



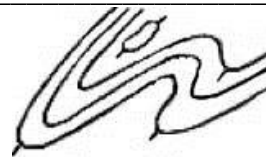
А. _____



Б. _____



В. _____



Г. _____

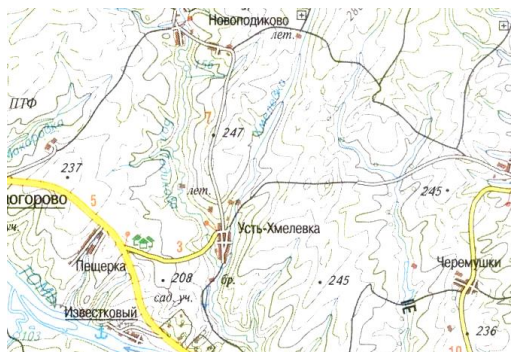
5) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

Масштабные площадные знаки	Масштабные линейные знаки	Внемасштабные знаки	Пояснительные знаки
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Объекты: Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

6). Найдите на фрагменте карты следующие топографические обозначения:

Отметка высот, отметка уреза вод, направление течения реки, сады, сельская застройка, брод, магистраль, холм, улучшенная грунтовая дорога, ручей, полоса лесопосадки, горизонталь, река, грунтовая дорога, плотина, полугоризонталь.

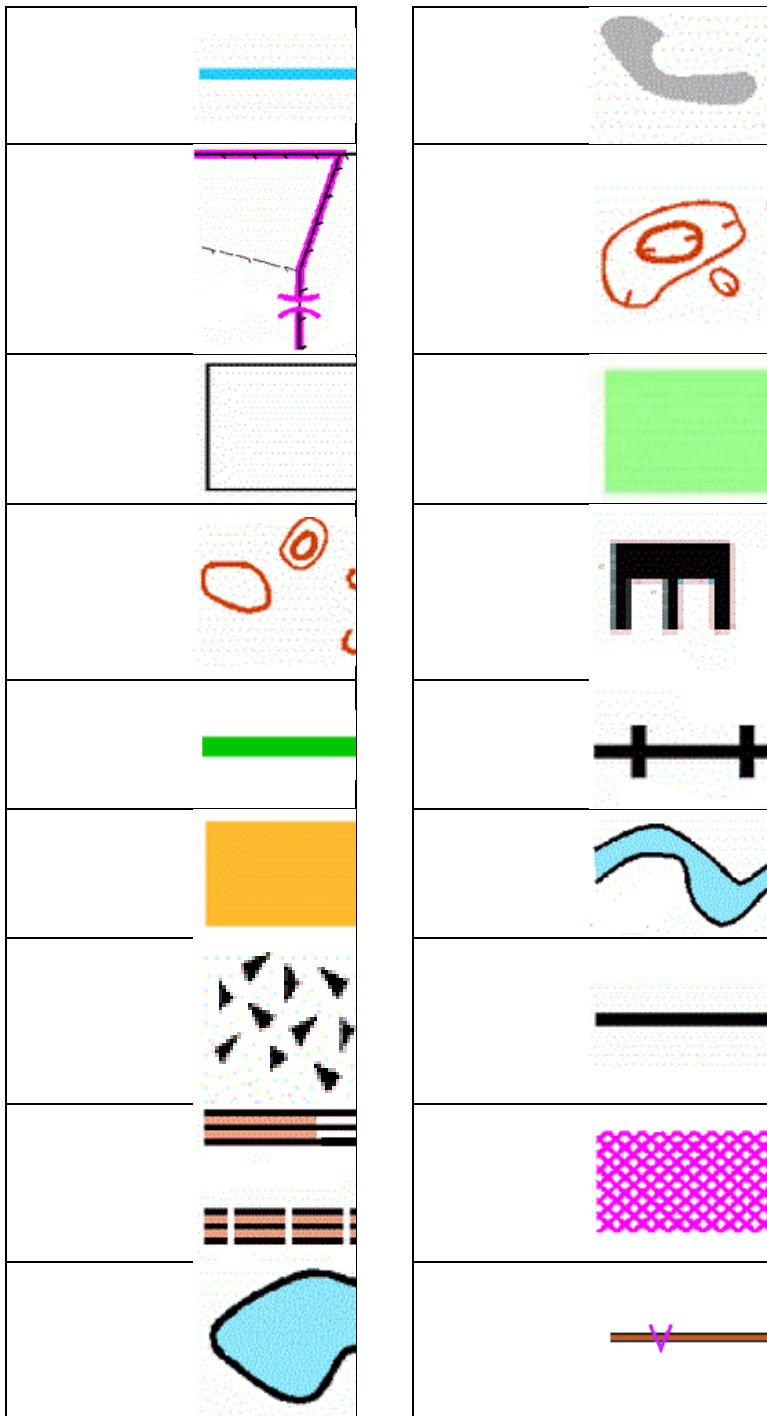


7) Вставьте в определение недостающие слова:

«Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи _____ и _____ должны пройти _____, расположенные на _____.

8) Дайте названия условным знакам спортивной карты:



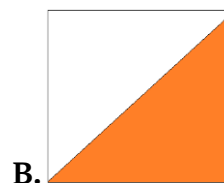
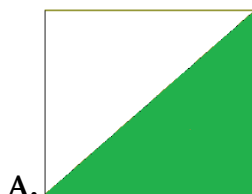


9) Определите по фрагменту легенды КП длину дистанции и набор высоты:

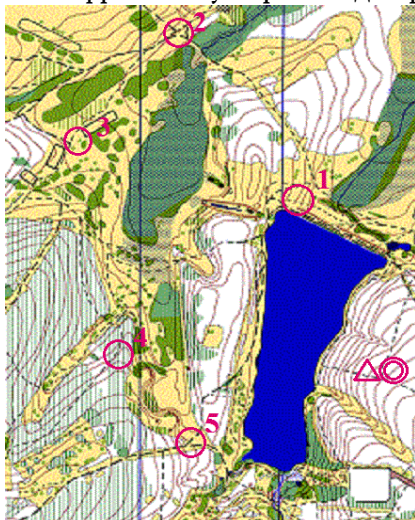
M 21	12,300	270
------	--------	-----

Ответ: длина дистанции: _____, набор высоты: _____

10) Найдите изображение стороны призмы контрольного пункта:



11) Определите по фрагменту карты вид соревнования по спортивному ориентированию:



- а). Ориентирование в заданном направлении
- б). Ориентирование по маркированной трассе
- в). Ориентирование по выбору
- г). Ориентатлон

12) Азимут отсчитывается:

- а) По часовой стрелке.
- б) В любом направлении, принимая за значение острый угол между направлениями на север либо на юг и направлением на какой-либо удаленный предмет.
- в) Против часовой стрелки.

13) Впишите в определение прибора недостающие слова:

«Курвиметр состоит из _____ ролика на _____ и _____ пройденного количества _____».

14) Соотнесите значения скорости движения человека со способом движения*:

№	Способ движения	Скорость
1.	Пешком, слабопересеченная местность	
2.	По снегу на лыжах.	
3.	По снегу без лыж.	

*без тяжелого рюкзака

Варианты: 5-6 км, 6-8 км, 4-5 км.

15) Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

№	Указатели сторон света	Сторона
1.	Полярная звезда	
2.	Короткая тень от Солнца в полдень	
3.	Расположение муравейника	
4.	Мох на деревьях	
6.	Более спелая сторона ягоды	
7.	Гнездо стенных пчел	
8.	Темная вторичная корка ствола сосны	
9.	Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы	



А. _____



Б. _____



В. _____



Г. _____



Д. _____



Е. _____



Ж. _____



З. _____



И. _____



К. _____

11) Выдающиеся спортсмены Томской области – «Кто есть кто?»

Достижения, спортивное звание	Спортсмен
Шестикратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам	
Олимпийский чемпион по баскетболу	
Чемпионка олимпийских игр по художественной гимнастике	
Олимпийская чемпионка по лыжным гонкам	
Чемпион Олимпийских игр в Альбервиле по хоккею	

Варианты ответов: Николай Борщевский, Любовь Егорова, Наталья Баранова, Сергей Белов, Маргарита Алийчук,.

12) Что изображено на фото?



Ответ: _____

13) Маршруты пешеходного туризма второй категории сложности пролегают на территории соседнего региона:

- а) По всей территории Кузбасса
- б) По горно-таежным районам Горной Шории
- в) По Кузнецкому Алатау

14) В каком районе Кузбасса пролегают маршруты лыжного туризма всех категорий сложности:

- а) Поднебесные Зубья
- б) Кемеровский р-н
- в) Ущелье Макарак

15). Как называется данный памятник и где он расположен?



Ответ: _____

16). с кем граничит Томская область:

1. на юге _____

2. на востоке _____

3. на западе _____

4. на севере _____

Основы медико-санитарной подготовки

1) О каком виде закаливания идет речь:

«Благодаря переменному воздействию на организм высоких и низких температур, стенки наших кровеносных сосудов становятся более эластичными, обменные процессы в организме активизируются, происходит укрепление защитных функций организма.

Ответ: _____

2) Какие органы изображены на рисунках и что можно сказать об их «обладателях»?:



А. _____



Б. _____

3) Выберите органы, относящиеся к центральной нервной системе:

Спинальный мозг, сердце, щитовидная железа, головной мозг, тонкий кишечник, легкие.

4) Какая кровь разносит по организму кислород?

а) Венозная

б) Капиллярная

в) Артериальная

5) Назовите 3 природных продукта, обладающих антибактериальными свойствами:

1. _____ 2. _____ 3. _____

6) Назовите повреждение, появляющееся в результате продолжительного трения или давления на кожу: Ответ: _____

7) Вывих это:

а) Деформация кости

в) Укорочение конечности

б) Смещение суставных концов костей

8) Определите, кто укусил пострадавшего по симптомам:

а) 1-2 глубокие ранки, кровотечение отсутствует (кровь быстро запеклась в ранках) сильный отек, посинение вокруг места укуса, боль, тошнота, озноб, повышение температуры тела, рвота, падение артериального давления, головокружение, озноб, судороги, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Ответ: _____

б) Жало в месте укуса, боль, отек, зуд, жжение, высыпает сыпь, иногда возникает отек даже на тех участках кожи, что расположены далеко от места укуса. У некоторых общее состояние быстро ухудшается, развивается одышка, головокружение, случается и потеря сознания.

Ответ: _____

в) 1-2 ранки, кровотечение, боль в месте укуса, общее ухудшение самочувствия может наступить только через несколько дней.

Ответ: _____

г) Кровоточащая ранка треугольной формы около 1,5 мм, жжение, зуд, припухлость до 48 часов.

Ответ: _____

9) Как правильно вытащить жало пчелы из места укуса?

а). Выдавить пальцами.

в). Вытащить пинцетом.

б). Вытащить пальцами.

г). Подцепить иглой и вытащить пальцами.

10) Как можно определить изменение цвета и отечность пострадавшей конечности?

Ответ: _____

11) К чему относятся следующие меры:

Проводиться поверх одежды и обуви, конечности придается положение, при котором максимально расслаблены мышцы, обездвиживаются минимум 2 сустава выше и ниже перелома.

Ответ: _____

12) Из чего можно сделать закрутку:

а) Из веревки.

в) Из проволоки.

б) Из бинта.

г) Из полоски ткани.

13). К какой категории относятся следующие средства походной медицинской аптечки:

Средства: Бинт марлевый, вата гигроскопическая, пластырь, бинт эластичный.

Ответ: _____

14) Какие мышцы выделены на рисунке красным цветом?



а) Бицепсы

б) Большая мышца спины

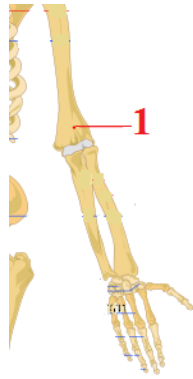
в) Ягодичные

г) Трицепсы

д) Икроножные

е) Дельтовидные

15) Выберите вариант названия кости под цифрой «1» на фрагменте изображения скелета человека:



- | | |
|-------------------|------------------|
| а) Большеберцовая | з) Пястная кость |
| б) Плечевая | и) Фаланга |
| в) Лучевая | к) Плюсна |
| г) Локтевая | |
| д) Тазовая | |
| е) Малоберцовая | |
| ж) Запястье | |

16) Определите состояние пострадавшего по внешним признакам, меры по оказанию первой помощи:

Вялость, апатичность, кожные покровы бледные, конечности синюшные или имеют мраморную окраску, появляются так называемая гусиная кожа. Пульс редкий, артериальное давление повышается, дыхание не изменено.

Состояние: _____

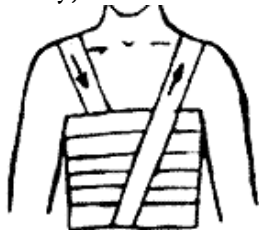
Первая помощь (3 мероприятия):

1. _____ 2.
- _____
3. _____

17) Выберите меры по оказанию первой помощи при солнечном ударе:

Удалить из зоны перегревания, уложить на открытой площадке в тени, дать согревающее питье, освободить от верхней одежды, смочить лицо холодной водой, укутать, похлопать по груди мокрым полотенцем, положить на голову пузырь с холодной водой, растереть с использованием согревающей мази, часто обмахивать, дать понюхать р-р аммиака, вызвать бригаду скорой помощи, иммобилизовать пострадавшую часть тела, сделать согревающий компресс на грудную клетку, растереть конечности руками.

18) В каком случае пострадавшему накладывают тугую круговую повязку на грудную клетку, как показано на рисунке:



- а) Перелом ключицы
- б) Перелом позвоночника
- в) Переломы ребер
- г) Ушиб мягких тканей живота
- д) Реберная невралгия
- е) Расстройство желудка

19) Каким из способов, указанных на рисунках, можно транспортировать (сопровождать) пострадавшего с переломом большеберцовой кости:

А.



Б.



20) «Слово-кроссворд»: назовите пятый из основных приемов самомассажа:

поглаживание, разминание, растирание, поколачивание и

В							
---	--	--	--	--	--	--	--

21) Цикл суперкомпенсации это:

- а) Последовательные фазы тренировочного процесса, когда сначала нагрузка достигает предела возможностей, затем идет фаза, в которой восстановление преобладает над тренировками.
- б) Увеличение интенсивности в тренировке выносливости.
- в) Стадия адаптации организма к тренировкам.

Общая и специальная физическая подготовка

1) Какой комплекс упражнений на разминке на занятиях по спортивному туризму пропущен:

1. Упражнения на выносливость.
2. _____
3. Растяжка (гибкость).

2) О каком органе идет речь:

Тренируя мышцы, нужно не забывать укреплять _____.

Само по себе _____ - удивительно сильная и выносливая мышца, которой нет равных по числу сокращений. Именно _____ в ответе за то, чтобы кровь циркулировала по всему телу, а для этого оно должно нагнетать давление. Вот почему тренировать _____ так же важно, как и любую другую мышцу вашего тела, а может, даже важнее.

Тренированное _____ - и повышенная выносливость прямо здесь и сейчас. Выносливость не связана напрямую с физической силой, можно иметь достаточно сил, чтобы присесть с 200-килограммовой штангой, однако при нулевой выносливости он не реализовывает в полной мере потенциал своих тренировок.

Чем больше человек занимается спортом, тем активнее растет его мышечная масса, тем труднее _____ справляться с нагрузкой, ведь даже 3 килограмма мышечной массы требуют около одного дополнительного литра кислорода в секунду, а это очень много. Вот почему большая мышечная масса при слабом _____ приводит к низкой выносливости - мышцам не хватает кислорода, образно говоря, они начинают задыхаться.

Выход один - натренировать _____ так, чтобы оно увеличилось в объеме. Тогда _____ будет справляться с нагрузкой и при этом меньше изнашиваться.

3) Температура воды, употребляемой во время тренировки должна быть:

- | | |
|---------------|------------|
| а) Теплой | в) Горячей |
| б) Прохладной | г) Ледяной |

4) Какое из нижеперечисленных упражнений лучше всего укрепляет мышцы груди, плечи и трицепсы:

- | | |
|----------------|-----------------|
| а) Выпады | г) Приседания |
| б) Отжимания | д) Подтягивания |
| в) Скручивания | е) Бег |

5). Назовите два основных способа передвижения на беговых лыжах:

Ответ: _____

6) Какое упражнение наилучшим способом способствует формированию выносливости?

Ответ: _____

7) Какое упражнение наилучшим образом укрепляет мышцы живота?

Ответ: _____

8) Какой комплекс упражнений способствует развитию гибкости?

Ответ: _____

9) Какое упражнение наилучшим образом разрабатывает и укрепляет суставы и мышцы пальцев рук?

Ответ: _____

10) Определите скалолазные приемы, по положению рук на рисунках:



А. _____



Б. _____



В. _____

Приложение 3

Планируемые участия в соревнованиях

1. Областной туристско-краеведческий фестиваль «Моя малая Родина»
2. Региональный этап Всероссийских соревнований «Школа безопасности»
3. Открытый городской этап соревнований по спортивному туризму
4. Городские соревнования «Узел - шоу»