

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 30 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ»**

Согласовано  
Управляющим советом  
МБОУ «Средняя школа № 30  
с углубленным изучением  
отдельных предметов»  
Протокол №1  
От 30.08.2018

Утверждено на  
педагогическом совете  
МБОУ «Средняя школа № 30  
с углубленным изучением  
отдельных предметов»  
Протокол №1  
От 31.08.2018

Введено  
в действие приказом  
директора МБОУ  
«Средняя школа № 30 с  
углубленным изучением  
отдельных предметов»  
Е.Ю. Колышкина  
Приказ №774  
От 31.08.2018



**Рабочая программа  
кружка  
«Туризм»  
2018-2019 учебный год**

Составитель: Шиян Я.Т.

Нижневартовск 2018 г.

## Пояснительная записка

Спортивно-туристская работа приобретает все большую актуальность в свете решения задач оздоровления детей и подростков в условиях северного региона.

Статистика показывает рост заболеваемости среди детей, подростков города, что связано, в частности с ограниченной возможностью пребывания их на свежем воздухе, в связи с низкими температурами и небольшим выбором учреждений для занятий спортом.

Отмечается и рост криминогенных явлений среди подростков. Вовлечение детей в туристские объединения позволяет более полно реализовать их потребность в сфере общения, занятий туризмом и спортом.

Данная программа рассчитана на три года обучения для детей 10-18 лет.

Программа 1 года обучения рассчитана на 144 часа. В связи с особенностями психофизического развития детей младшего подросткового возраста (рассеянное внимание, быстрая утомляемость, стремление к частой смене видов деятельности) программа 1 года обучения позволяет менять сроки освоения тем, в зависимости от индивидуальных особенностей детей. Программа позволяет за короткий срок приобрести начальные и систематизированные знания по туризму, удерживать внимание детей до конца 1-го года обучения, сформировать мотив посещения клуба и дальнейших занятий туризмом.

В программе предусмотрены походы выходного дня, во время которых полученные знания закрепляются на практике.

Программа 2 и 3 года обучения рассчитана на 216 часов. Подросткам дается более углубленный объем знаний. Увеличиваются физические нагрузки, что позволяет им участвовать в категорийных походах, соревнованиях городского, областного, окружного, регионального уровней.

Подростки, успешно осваивающие программу, могут выполнить нормативы «Младшего инструктора по туризму», получить спортивные разряды по туристскому многоборью, спортивным походам, ориентированию, скалолазанию и альпинизму.

Условием успешной реализации программы является формирование материально-технической базы, привлечение спонсорских средств, наличие спортивных площадей, специального снаряжения, заинтересованности родителей.

Программа модифицирована, частично основывается на программе для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ («Туризм и краеведение», Москва, «Просвещение», 1982 г.).

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования, руководителей детских туристских объединений, турорганизаторов школ.

## **II. Содержание деятельности**

Программа включает в себя несколько видов деятельности.

- ***Учебный процесс;***
- ***Учебно-тренировочная и оздоровительная работа;***
- ***Работа с родителями;***
- ***Воспитательная работа.***

### **III а. Учебный процесс**

Учебный процесс строится в форме занятий теоретического и практического характера, которые проводятся на базе Центра Детского Творчества, в спортзалах школ города, тренажерных залах, туродроме и скалодроме, в полевых условиях.

Образовательная программа делится на темы :

- \* «Основы туристского многоборья»
- \* «Основы спортивного ориентирование»
- \* «Основы походной туристской подготовки»
- \* «Основы медицинских знаний»

**Учебно-тематический план по образовательной программе**  
*1 год обучения- 144 часа*

**Подпрограмма: «Основы туристского многоборья»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Туристские путешествия. Виды естественных препятствий на маршруте.	2	-	2
2.	Туристские узлы и их назначение.	1	3	4
3.	Система блокировки, страховка, самостраховка.	1	1	2
4.	Обеспечение безопасности во время тренировочных занятий.	1	1	2
5.	Преодоление естественных препятствий на маршруте по навесной переправе.	1	3	4
6.	Подъем по склону на самостраховке с использованием перил.	1	3	4
7.	Спуск по склону на самостраховке с использованием перил.	1	3	4
8.	Переправа по веревке с перилами.	1	1	2
9.	Виды других переправ. Прохождение комбинированных трасс.	2	6	8
10.	Общефизическая подготовка.	-	6	6
11.	Туристский поход.	-	10	10
<b>ИТОГО:</b>		11	38	48

**Подпрограмма: «Основы спортивного ориентирования»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	1	3	4
2.	Горизонталь. Формы рельефа.	1	1	2
3.	Определение сторон горизонта.	1	1	2
4.	Компас, работа с компасом.	2	4	6
5.	Работа с компасом и картой.	2	4	6
6.	Масштаб карт, измерение расстояний.	1	3	4
7.	Способы ориентирования.	1	1	2
8.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1	1	2
9.	Общефизическая подготовка.	1	1	2
10.	Соревнование по ориентированию.	-	4	4
11.	Туристский поход.	-	8	8
<b>ИТОГО:</b>		11	31	42

**Подпрограмма: «Основы походной туристской подготовки»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	История развития туризма. Встреча с мастерами туризма.	2	-	2
2.	Виды туризма. Особенности водного и горного туризма.	1	2	3
3.	Личное и групповое туристское снаряжение, его ремонт.	1	3	4
4.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги.	1	1	2
5.	Питание в туристском походе.	1	1	2
6.	Техника и тактика в туристском походе.	1	1	2
7.	Обеспечение безопасности в туристском походе. Охрана природы.	1	2	3
8.	Причины возникновения аварийных ситуаций на маршруте и меры их предупреждения.	1	1	2

9.	Общездоровья подготовка.	-	6	6
10.	Туристский поход.	-	14	14
<b>ИТОГО:</b>		9	31	40

**Подпрограмма: «Основы медицинских знаний»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	2	2	4
2.	Состав медицинской аптечки.	1	3	4
3.	Профилактика различных заболеваний.	1	1	2
4.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	3	4
<b>ИТОГО:</b>		5	9	14

*2 год обучения- 216 часов*

**Подпрограмма: «Основы туристского многоборья»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Система блокировки. Туристские узлы.	2	2	4
2.	Подъем по склону с командной страховкой.	3	5	8
3.	Спуск по склону с командной страховкой.	3	5	8
4.	Траверс склона с наведением перил.	2	4	6
5.	Движение по навесной переправе с верёвкой сопровождения.	2	4	6
6.	Движение по крутонаклонной навесной переправе.	2	4	6
7.	Переправа по бревну с верёвкой сопровождения.	2	4	6
8.	Переправа по параллельным перилам с верёвкой сопровождения.	2	4	6
9.	Переправа по бревну с маятниковой опорой.	2	4	6
10.	Прохождение комбинированных трасс	-	13	13
11.	Правила соревнований по турмногоборью.	4	-	4
12.	Общая физическая подготовка.	-	14	14
13.	Соревнования по туристскому многоборью.	-	10	10
<b>ИТОГО:</b>		24	73	97

**Подпрограмма: «Основы спортивного ориентирования»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Топографическая и спортивная карта, условные обозначения.	2	1	3
2.	Работа с компасом и картой.	2	4	6
3.	Компас, работа с компасом.	2	4	6
4.	Измерение расстояний. Масштаб.	1	3	4
5.	Способы ориентирования.	1	3	4
6.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	1	1	2
7.	Соревнования по ориентированию.	-	12	12
<b>ИТОГО:</b>		9	28	37

**Подпрограмма: «Основы походной туристской подготовки»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Изучение района путешествия	1	1	2
2.	Личное и групповое туристское снаряжение. Изготовление,	4	4	8
3.	Питание в туристском походе.	2	2	4
4.	Туристские должности в группе.	1	1	2
5.	Техника и тактика в туристском походе.	1	3	4
6.	Обеспечение безопасности в туристском походе. Экскурсия в отряд спасателей.	1	3	4
7.	Общефизическая подготовка.	-	16	16
8.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	2	2	4
9.	Действие группы в аварийных ситуациях.	1	1	2
10.	Туристский поход.	-	26	26
11.	Подведение итогов туристского похода.	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		15	59	74

**Подпрограмма: «Основы медицинских знаний»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка. Лечебные травы.	2	-	2
2.	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	1	1	2
3.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	3	4
<b>ИТОГО:</b>		4	4	8

*3 год обучения – 216 часов*

**Подпрограмма: «Основы туристского многоборья»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Снаряжение, используемое для соревнований по турмногоборью 2 - 3 класса дистанции.	1	3	4
2.	Выпуск первого участника при наведении перилл.	3	3	6
3.	Подъём по склону с наведением перилл, с командной страховкой.	2	4	6
4.	Спуск по склону с наведением перилл, с командной страховкой.	2	4	6
5.	Траверс склона с наведением перилл.	2	4	6
6.	Движение по крутонаклонной навесной переправе с верёвкой сопровождения.	1	3	4
7.	Движение по навесной переправе с наведением перилл, с верёвкой сопровождения.	2	6	8
8.	Переправа по бревну с наведением перилл, с верёвкой сопровождения.	2	4	6
9.	Параллельные перила с наведением перилл, с верёвкой сопровождения.	2	4	6
10.	Переправа по бревну с наведением маятниковой опоры	1	3	4
11.	Прохождение комбинированных трасс	-	16	16
12.	Правила соревнований по турмногоборью.	4	-	4

13.	Общая физическая подготовка.	-	14	14
14.	Соревнования по туристскому многоборью.	-	10	10
<b>ИТОГО:</b>		22	78	100

**Подпрограмма: «Основы спортивного ориентирования»**

№ п/п	Темы занятий.	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Чтение карты и составление схемы маршрута.	2	2	4
2.	Работа с компасом.	4	5	9
3.	Измерение расстояний, масштаб.	2	3	5
4.	Ориентирование в сложных климатических условиях.	2	2	4
5.	Ориентирование по естественным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	2	4
6.	Соревнования по ориентированию.	-	4	4
<b>ИТОГО:</b>		12	18	30

**Подпрограмма: «Основы походной туристской подготовки»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Классификация туристских маршрутов и препятствий.	1	1	2
2.	Специальное туристское снаряжение. Изготовление, ремонт.	3	5	8
3.	Питание в туристском походе.	2	2	4
4.	Туристские должности в группе.	1	1	2
5.	Техника движения и преодоления препятствий.	2	2	4
6.	Лоцманская схема реки.	1	1	2
7.	Обеспечение безопасности походов. Страховка и самостраховка.	2	2	4
8.	Общеспортивная подготовка.	6	10	16
9.	Причины травматизма и анализ несчастных случаев.	3	1	4
10.	Вопросы выживания в экстремальных условиях.	2	-	2
11.	Туристский поход.	-	26	26
12.	Подведение итогов туристского похода.	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>		26	50	76

**Подпрограмма: «Основы медицинских знаний»**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего часов
1.	Медицинское обеспечение похода.	1	1	2
2.	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи.	1	1	2
3.	Приёмы транспортировки пострадавшего.	2	4	6
<b>ИТОГО:</b>		4	6	10

## **1 год обучения.**

### **Основы туристского многоборья**

#### **1. Туристские путешествия. Виды естественных препятствий на маршруте.**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности.

Знаменитые русские путешественники. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристское путешествие. Встречающиеся препятствия на маршруте. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Вид спорта – турмногоборье.

#### **2. Туристские узлы и их назначение.**

Виды узлов: проводники – проводник восьмерка, двойной проводник, срединный проводник. Узлы для связывания двух веревок разного диаметра – шкотовый, брамшкотовый, прямой. Узлы вокруг опоры- стремя, булинь, удавка. Узлы для блокировки системы – встречный, двойной булинь.

Практические занятия.

Вязка основных узлов – встречный, проводник восьмерка, схватывающий, стремя.

#### **3. Система блокировки, страховка, само страховка.**

Виды блокировочных систем. Узлы, используемые для блокировки систем, для само страховки. Характеристика страховки и само страховки.

Практические занятия.

Блокировка системы. Блокировка системы с учетом времени.

#### **4. Обеспечение безопасности при тренировочных занятиях.**

Правила поведения во время тренировочных занятий на туродроме. Правила поведения во время физической подготовки в помещении и на воздухе. Правила поведения во время работы на местности.

#### **5. Преодоление естественных препятствий на маршруте по навесной переправе.**

Принцип навесной переправы. Правила движения по навесной переправе. Порядок пристегивания к перилам и отстегивания от перил.

Практические занятия.

Движение по навесной переправе.

#### **6. Подъем по склону на само страховке с использованием перил.**

Организация само страховки на подъеме. Требования к петле для вязки схватывающего узла. Правила движения на подъеме по склону с использованием перил.

Практические занятия.

Подъем по склону на само страховке с использованием перил.

#### **7. Спуск по склону на само страховке с использованием перил.**

Организация само страховки на спуске. Требования к петле для вязки схватывающего узла. Правила движения на спуске по склону с использованием перил.

Практические занятия.



Спуск по склону на самостраховке с использованием перил.

8. Переправа по веревке с перилами \ параллельные перила \.

Принцип переправы по параллельным перилам. Требования к самостраховке.

Практические занятия.

Движение по параллельным перилам.

9. Виды других переправ.

Переправа маятником через ручей, овраг. Траверс склона. Движение по перилам: вброд, по бревну, через реку, овраг, по тонкому льду.

Практические занятия.

Преодоление естественных препятствий, используя виды переправ.

10. Общефизическая подготовка.

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

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты.

11. Туристский поход.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения \ веревки, карабины, страховочные системы, спусковые и подъемные устройства \.

Практические занятия.

Участие в туристских походах с отработкой техники движения и преодоление препятствий.

## **Основы спортивного ориентирования**

1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.

Определение топографии и топографических карт, их значение для туристов. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Понятие о местных предметах, созданных природой и людьми, условных знаках.

Практические занятия.

Работа с картами. Изображение местных предметов. Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков, игры, упражнения на внимательность.

2. Горизонталь. Формы рельефа.

Формы рельефа: холм, лощина, бугор, яма, промоина, ребро.

Практические занятия.

Работа с карточками, макетами. Вычерчивание карты.

3. Определение сторон горизонта.

Стороны горизонта. Определение сторон горизонта по естественным приметам. Пространственное определение сторон горизонта.

Практические занятия.

Игра «Пройди дистанцию».

4. Компас. Работа с компасом.

Компас. Устройство компаса. Правила обращения с компасом.

Практические занятия.

С помощью компаса определение сторон горизонта. Определение азимута на заданный предмет. Поиск ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту.

5. Работа с компасом и картой.

Ориентирование карты по компасу.

Практические занятия.

Построение заданных азимутов, тренировочных азимутальных треугольников.

6. Масштаб карт, измерение расстояний.

Масштаб. Виды масштабов. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Практические занятия.

Упражнения на определение масштаба. Измерение расстояния по карте, на местности.

7. Способы ориентирования.

Виды ориентирования – заданное направление, ориентирование по выбору, ориентирование по маркированной трассе.

Практические занятия.

Практическое прохождение небольшого маршрута с особенностями одного из видов ориентирования.

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

Основные направления сторон горизонта: север, восток, юг, запад. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Полярная звезда, ее определение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Определение точки стояния на спортивной карте.

9. Общефизическая подготовка.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты. Упражнения на развитие силы, гибкости.

Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

10. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования по маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

11. Туристский поход.

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

Практические занятия.

Участие в туристском походе. Составление топографической карты местности. Определение сторон горизонта по естественным предметам.

## **Основы походной туристской подготовки**

1. История развития туризма.

Характеристика видов туризма: пешеходный, водный, горный, спелеологический, альпинизм. Понятие о спортивном туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России.

2. Виды туризма. Особенности водного и горного туризма.

3. Личное и групповое снаряжение. Ремонт снаряжения.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, походная посуда, хозяйственный инвентарь. Состав ремонтного набора. Особенности группового и личного снаряжения для разных видов туризма.

Практические занятия.

Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря (выбор

места для палаток и костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря. Разжигание костра.

5. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Составление меню, расклада продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Техника и тактика движения в туристском походе.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Тактика движения.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения. Применение тактических приемов.

7. Обеспечение безопасности в туристском походе. Охрана природы.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на местности. Правила поведения в городском и железнодорожном транспорте. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Практические занятия.

Расчистка лесных завалов, изготовление кормушек для лесных жителей, уборка мусора.

8. Причины возникновения аварийных ситуаций на маршруте и меры их предупреждения.

Основные причины аварийных ситуаций в туризме – слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников похода. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Экстремальные ситуации в походе.

Практические занятия.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины. Подготовка снаряжения к походам.

9. Общефизическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемая на различных этапах обучения.

Практические занятия.

Силовая подготовка. Подъем и спуск по лестнице пятиэтажного дома с выполнением силовых упражнений.

10. Туристский поход.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям.

Практические занятия.

Проведение похода выходного дня. Развертывание и свертывание лагеря. Приготовление пищи на костре. Отработка преодоления естественных препятствий.

## **Программный материал 2 года обучения. Основы туристского многоборья**

1. Система блокировки. Туристские узлы.

Виды туристских узлов и их назначение. Блокировочные системы. Требования к веревкам, используемым для блокировки системы. Требования к конструкции страховочной системы.

Практические занятия.

Вязка узлов на время. Соревнования по вязке узлов. Блокировка системы на время с учетом требований безопасности.

2. Подъем по склону с наведением перил.

Снаряжение, необходимое для подъема по склону. Подъем по склону с наведением перил. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой. Движение первого участника по склону с нижней командной страховкой свободным лазанием. Организация перил. Движение остальных членов команды – по перилам на само страховке. Снятие перил.

Практические занятия.

Подъем по склону с наведением перил.

3. Спуск по склону с наведением перил.

Снаряжение, необходимое для спуска по склону. Спуск по склону с наведением перил. Организация перил. Движение участника по перилам на само страховке. Снятие перил

Практические занятия.

Спуск по склону с наведением перил.

4. Траверс склона с наведением перил.

Снаряжение, необходимое для траверса. Траверс по перилам. Организация перил. Организация само страховки по перилам. Снятие перил.

Практические занятия.

Прохождение траверса по перилам.

5. Движение по навесной переправе с наведением перил.

Снаряжение, необходимое для работы по наведению навесной переправы. Наведение навесной переправы. Переправа первого участника через реку. Переправа первого участника через сухой овраг. Организация перил при помощи полиспаста. Движение по навесной переправе. Транспортировка груза на этапе. Работа с веревкой сопровождения. Снятие перил.

Практические занятия.

Наведение навесной переправы.

6. Движение по крутонаклонной навесной переправе.

Принцип круто наклонной навесной переправы. Правила движения по круто наклонной переправе. Порядок пристегивания к перилам и отстегивания от перил. снаряжение, необходимое для работы на круто наклонной переправе.

Практические занятия.

Переправа по круто наклонной переправе.

7. Переправа по бревну с наведением перил

Снаряжение, необходимое для переправы по бревну. Переправа по бревну с наведением перил. Переправа первого участника через реку по бревну. Переправа первого участника через сухой овраг по бревну. Организация перил. Движение участников по перилам на само страховке с использованием веревки сопровождения. Требования к веревке сопровождения. Снятие перил.

Практические занятия.

Переправа по бревну с наведением перил с использованием веревки сопровождения.

8.Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения - для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки, для ног. Упражнения с сопротивлением, с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

9.Соревнования по туристскому многоборью

Виды и характеристика соревнований по туристскому многоборью. Условия соревнований. Командные соревнования. Личные соревнования. Лично-командные соревнования. Изучение схемы дистанции соревнований. Последовательность этапов. Тактика прохождения дистанции.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

### 1. Топографическая и спортивная карта, условные обозначения.

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

Практические занятия.

Упражнения на запоминание условных знаков. Занятие на местности со спортивными картами.

### 2. Работа с компасом и картой.

Компас, правила пользования. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты.

Практические занятия.

Работа с компасом и картой. Упражнение на ориентирование карты и компаса. Построение тренировочных азимутальных фигур.

### 3. Компас, работа с компасом.

Азимут, снятие азимута. Азимутальное ориентирование. Движение по азимуту. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия.

Упражнение по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, снятие контрольных пунктов по азимуту не используя условное обозначение карты.

### 4. Измерение расстояний. Масштаб.

Способы измерения расстояний на карте, на местности. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Практические занятия.

Упражнения на развитие глазомера. Способы измерения расстояния на карте и на местности.

### 5. Способы ориентирования.

Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте \ привязки \ .Ориентирование карты по местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, тундре, на воде.

Практические занятия.

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

### 6. Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свое предположение. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, идти по азимуту.

Практические занятия.

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

### 7. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Основы походной туристской подготовки**

Изучение района путешествия.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Практические занятия.

Знакомство с природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.

Личное и групповое туристское снаряжение. Изготовление, ремонт.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом

сезона, условий похода. Подготовка группового снаряжения. Подготовка специального снаряжения.

Практические занятия.

Комплектование личного, общественного и специального снаряжения. Изготовление, ремонт снаряжения.

Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе.

Туристские должности в группе: завхоз, заведующий снаряжением, штурман, ремонтный мастер, санитар, костровой, фотограф, хронометрист, летописец и т.д.

Практические занятия.

Распределение обязанностей среди участников похода.

#### 5. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка графика движения. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 6. Элементы речной лодии.

Изучение речного русла, динамика потока, его особенности. Изучение лодии участка путешествия. Описание особо сложных участков реки с изображением схем порогов. Отметка естественных препятствий на лодии маршрута \ мели, прижимы, шиверы, перекаты, протоки /.

Практические занятия.

Изучение элементов речной лодии. Изучение условных знаков, необходимых для составления речной лодии.

#### 7. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная подготовка участников похода, слабая дисциплина, слабая предпоходная подготовка и др. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и др. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практические занятия.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### 8. Общефизическая подготовка.

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

Практические занятия.

Силовая подготовка. Подъем и спуск по лестнице с выполнением силовых упражнений

#### 9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха в походе. Экстремальные ситуации в походе.

Практические занятия.

Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме.

#### 10. Действия группы в аварийных ситуациях.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково – спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма.

11. Туристский поход.

Практические занятия.

Проведение водных походов 1 – 2 категории сложности. Проведение пешеходных походов – степенных и 1 категории сложности.

12. Подведение итогов туристского похода.

Разбор действий каждого участника группы в целом. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка отчетного вечера.

### **Основы медицинских знаний**

1. Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка. Лечебные травы.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Состав медицинской походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Практические занятия.

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены. Формирование походной аптечки.

2. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение простудных и желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами змей и клещей. Ушибы, потертости. Обработка ран. Первая помощь при переломах. Искусственное дыхание.

Практические занятия.

Освоение способов обработки ран. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

Практические занятия.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **3 год обучения**

#### **Основы туристского многоборья**

Снаряжение, используемое для соревнований по турмногоборью 3, 4 класса дистанции.

Устройство полиспаста. Зажимы. Подъемные и спусковые устройства. Требования безопасности к снаряжению, используемому в соревнованиях 3-4 класса.

Практические занятия.

Работа и применение снаряжения во время тренировок и соревнований. Блокировка системы на время с учетом требований безопасности.

2. Подъем по склону с наведением перил с командной страховкой.

Снаряжение, необходимое для подъема по склону. Подъем по склону с наведением перил. Преодоление подъема первым участником с командной страховкой. Движение первого участника по склону с нижней командной страховкой свободным лазанием. Организация перил. Движение остальных членов команды – по перилам с командной страховкой. Снятие перил.

Практические занятия.

Подъем по склону с наведением перил с командной страховкой.

3. Спуск по склону с наведением перил с командной страховкой.

Снаряжение, необходимое для спуска по склону. Спуск по склону с наведением перил и командной страховки. Организация перил и командной страховки. Движение участника по перилам с командной страховкой. Снятие перил

Практические занятия.

Спуск по склону с наведением перил и с командной страховкой.

4.Траверс склона с наведением перил.

Снаряжение, необходимое для траверса. Траверс по перилам. Организация перил. Организация самостраховки по перилам. Снятие перил.

Практические занятия.

Прохождение траверса по перилам.

5.Движение по крутонаклонной навесной переправе с самостраховкой.

Принцип круто наклонной навесной переправы. Правила движения по круто наклонной переправе.

Порядок пристегивания к перилам и отстёгивания от перил. снаряжение, необходимое для работы на круто наклонной переправе

Практические занятия.

Переправа по крутонаклонной переправе.

6.Движение по навесной переправе с наведением перил и с командной страховкой.

Снаряжение, необходимое для работы по наведению навесной переправы с командной страховкой.

Наведение навесной переправы. Переправа первого участника через реку. Переправа первого участника через сухой овраг. Организация перил при помощи полиспаста. Движение по навесной переправе с командной страховкой. Транспортировка груза на этапе. Снятие перил.

Практические занятия.

Наведение навесной переправы с командной страховкой.

7.Переправа по бревну с наведением перил с командной страховкой

Снаряжение, необходимое для переправы по бревну с командной страховкой. Переправа по бревну с наведением перил и с командной страховкой. Переправа первого участника через реку по бревну.

Переправа первого участника через сухой овраг по бревну. Организация перил. Движение участников по перилам с командной страховкой. Снятие перил.

Практические занятия.

Переправа по бревну с наведением перил и с командной страховкой.

8. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения - для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки, для ног. Упражнения с сопротивлением, с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

9.Соревнования по туристскому многоборью

Виды и характеристика соревнований по туристскому многоборью. Условия соревнований. Командные соревнования. Личные соревнования. Лично-командные соревнования. Изучение схемы дистанции соревнований. Последовательность этапов. Тактика прохождения дистанции.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью.

## **Основы спортивного ориентирования**

1. Чтение карты и составление схемы маршрута.

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

Практические занятия.

Зарисовка схемы маршрута. Занятие на местности со спортивными картами.

2. Работа с компасом.

Компас, правила пользования. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты.

Практические занятия.



Работа с компасом и картой. Упражнение на ориентирование карты и компаса. Построение тренировочных азимутальных фигур.

3. Измерение расстояний, масштаб.

Масштаб карты. Определение расстояния.

Практические занятия.

Упражнение по определению расстояния. Работа с картами, имеющими различный масштаб.

Упражнения на развитие глазомера.

4. Ориентирование в сложных климатических условиях.

5. Ориентирование по естественным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свое предположение. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, идти по азимуту.

Практические занятия.

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

6. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **Основы походной туристской подготовки.**

1. Классификация туристских маршрутов и препятствий.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Оформление маршрутной книжки. Зависимость сложных препятствий на маршруте от категории сложности похода.

Практические занятия.

Расчет категории сложности похода. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе.

2. Специальное туристское снаряжение. Изготовление, ремонт.

Требования к специальному снаряжению: прочность, легкость, безопасность, удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Подготовка лично-специального снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Подготовка группового снаряжения. Подготовка специального снаряжения.

Практические занятия.

Комплектование личного, общественного и специального снаряжения. Изготовление, ремонт снаряжения.

3. Питание в туристском походе.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Продуктовая раскладка.

Практические занятия.

Составление продуктовой раскладки. Закупка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4. Туристские должности в группе.

Туристские должности в группе: завхоз, заведующий снаряжением, штурман, ремонтный мастер, санитар, костровой, фотограф, хронометрист, летописец и т.д.

Практические занятия.

Распределение обязанностей среди участников похода.

5. Техника движения и преодоление препятствий.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка графика движения. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 6. Лоцманская схема реки.

Изучение речного русла, динамика потока, его особенности. Изучение лоции участка путешествия. Описание особо сложных участков реки с изображением схем порогов. Отметка естественных препятствий на лоции маршрута \ мели, прижимы, шиверы, перекаты, протоки.

Практические занятия.

Изучение элементов речной лоции. Изучение условных знаков, необходимых для составления речной лоции.

#### 7. Обеспечение безопасности походов. Страховка и самостраховка.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная подготовка участников похода, слабая дисциплина, слабая предпоходная подготовка и др. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и др. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практические занятия.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### 8. Общефизическая подготовка.

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

Практические занятия.

Силовая подготовка. Подъем и спуск по лестнице с выполнением силовых упражнений

#### 9. Причины травматизма и анализ несчастных случаев.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха в походе. Экстремальные ситуации в походе.

Практические занятия.

Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме.

#### 10. Вопросы выживания в экстремальных условиях.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Применение подручных средств при организации бивака в экстремальных ситуациях. Порядок эвакуации группы с маршрута. Съедобные и несъедобные грибы и травы. Меры предосторожности при встрече с дикими зверями и ядовитыми змеями и др.

Практические занятия.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма.

#### 11. Туристский поход.

Практические занятия.

Проведение водных походов 1 – 2 категории сложности. Проведение пешеходных походов – степенных и 1 категории сложности.

#### 12. Подведение итогов туристского похода.

Разбор действий каждого участника группы в целом. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка отчетного вечера.

## **Основы медицинских знаний.**

### 1. Медицинское обеспечение похода.

Состав медицинской аптечки. Профилактика травматизма и заболеваний в походе.

Витаминный стол. Закаливание. Контроль за физическими нагрузками на маршруте.

Практические занятия.

Дневник самоконтроля.

## 2. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи.

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение простудных и желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами змей и клещей. Ушибы, потертости. Обработка ран. Первая помощь при переломах. Искусственное дыхание.

Практические занятия.

Освоение способов обработки ран. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

## 3. Приемы транспортировки пострадавшего.

Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

Практические занятия.

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

### **Ш б. Воспитательная работа**

**Цель:** Всестороннее гармоничное развитие творческой личности.

**Задачи:** Формирование, развитие мотивов и потребности детей в здоровом образе жизни, регулярных занятиях спортом и туризмом. Формирование мотива общественно-полезной деятельности. Воспитание дисциплины, самостоятельности, трудолюбия. План воспитательных внеучебных занятий прилагается (приложение 1).

### **Ш в. Работа с родителями**

**Цель** - содействие для совместного духовного и физического воспитания молодежи

**Задачи** – оказывать посильную помощь родителям в воспитании детей и подростков;

- организовывать и проводить мероприятия для детей и их родителей;
  - внедрять целесообразные формы и методы педагогического мониторинга состояния работы с родителями и семьей;
  - содействовать вовлечению родителей в управление деятельностью детского объединения.
- План работы с родителями прилагается (приложение 2).

### **Ш г. Учебно-тренировочная и оздоровительная работа**

- Участие в туристских слётах среди школьников;
- Участие в фестивале приключений;
- Участие в соревнованиях по турмногоборью городского, окружного, областного уровня.
- Проведение спортивных походов по районам Южного, Среднего и Северного Урала, Саян, Алтая, Нижневартовского района
- Проведение летних полевых лагерей в Свердловской области, Нижневартовском районе.
- Проведение зимних оздоровительных лагерей на турбазах г. Нижневартовска.

### **IV. Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение.**

Педагоги, работающие по данной образовательной программе должны обладать знаниями по различным видам туристского многоборья, спортивным походам и спортивному ориентированию, быть компетентными в области педагогики, возрастной психологии, коллективно-творческого воспитания детей. Такой уровень поддерживается:

- участием в ежегодных семинарах по туризму,
- участием в соревнованиях институционального и муниципального уровня,
- участием в спортивных походах различной сложности,
- организацией и проведением летних полевых лагерей,

#### **Организационное обеспечение.**

Составление учебно-тематического плана. Формирование дидактического материала. Комплектование учебных групп по 10 – 15 человек. Взаимодействие с родителями. Взаимодействие со спорткомитетом, управлением образования, школами города, городской, окружной и областной федерацией туризма.

#### **Методическое обеспечение.**

Корректирование образовательной программы. Подбор форм работы с учащимися. Разработка учебно-методических комплексов, диагностических методик. Комплектование методической копилки, специальной литературы по направлениям спортивной, туристской, воспитательной, досуговой деятельности. Разработка тестов, диагностик, критериев оценки выполнения образовательной программы. Разработка системы критериев и процедур, позволяющих оценить соответствие достигнутых результатов требованиям образовательных программ, нормативным требованиям.

#### **Мотивационное обеспечение.**

Добровольность участия детей и подростков в реализации образовательной программы «Туристская азбука»; предоставление ему права выбора и возможности проявить себя в соответствии с его индивидуальностью. Использование методов стимулирования активности, применения системы поощрений.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Наличие учебного помещения, спортзала, специального снаряжения и инвентаря, канцелярских и хозяйственных товаров, аудио-видео техники.

### **Диагностическое обеспечение.**

Для выявления осознаваемых учащимися мотивов учебной деятельности, которая строится на добровольных началах, используется «Педагогическая диагностика учебной мотивации школьников» Карпова Г.А.

Для оценки продвижения каждого учащегося в течение учебного года используются следующие формы диагностики:

- сдача нормативов по общей физической подготовке,
- сдача нормативов по специальной подготовке,
- отслеживание практических умений и навыков в походе,
- групповое обсуждение результатов похода и соревнований,
- определение общего рейтинга в группе по итогам года.

### **У. Формы и социально-педагогические методики.**

Обучение по программе «Туристская азбука» проходит в виде теоретических и практических занятий. Работа педагогов с детьми организуется через индивидуальное, групповое и массовое взаимодействие.

**Формы организации теоретических занятий:** лекция, беседа, практикум.

**Формы организации учебно-тренировочных занятий и воспитательных дел:** тренировка, эстафета, соревнование, конкурс, викторина, проблемные задания, интеллектуальный турнир, экскурсия, поход, соревнования по туризму и ориентированию, состязание, игра на местности, игра на преодоление препятствий, поход выходного дня, просмотр видео и фото материалов. Для лучшего усвоения материала практикуются наглядные методы, методы графических упражнений, учебно-трудовой метод.

**Критерии оценки освоения учащимися  
образовательной программы «Туристская азбука»**

	<b>Содержание показателей</b>	<b>Оценка</b>
<i>1 год обучения.</i>		
<b>1.</b>	<b>Сдача нормативов по общей физической подготовке.</b>	
1.1	Подтягивание на перекладине: мал. – 4, дев. – 1. Отжимание, в упоре лежа: мал. – 10, дев. – 6. Кросс 2200м. мал. – 17 мин, дев – 19 мин Лыжные гонки 2200м мал. – 15 мин, дев – 18 мин	3 б
1.2	Подтягивание на перекладине: мал – 3, дев – 0 Отжимание, в упоре лежа: мал – 8, дев – 5 Кросс 2200м мал – 19 мин, дев – 20 мин Лыжные гонки 2200м мал – 18 мин, дев – 23 мин.	2 б
1.3	Подтягивание на перекладине: мал – 1, дев – 0 Отжимание, в упоре лежа: мал – 6, дев – 3 Кросс 2200м мал – 23 мин, дев – 27 мин Лыжные гонки 2200м. мал – 22 мин, дев – 26 мин.	1 б
<b>2.</b>	<b>Выполнение нормативов по турмногоборью:</b>	
2.1	Преодоление естественных препятствий на местности без штрафов, укладываясь в К В (контрольное время)	3 б
2.2	Преодоление естественных препятствий на местности со штрафом, укладываясь в К В	2 б
2.3	Преодоление естественных препятствий на местности со штрафами, не укладываясь в К В	1 б
<b>3.</b>	<b>Определение готовности участия к походу однодневному, многодневному:</b>	
3.1	Установка палатки, оказание доврачебной помощи, подготовка снаряжения самостоятельно, помогая товарищу	3 б
3.2	Установка палатки, оказание доврачебной помощи, подготовка снаряжения с затруднением.	2 б
3.3	Не владеет навыками установки палатки, оказанием доврачебной помощи, правилами подготовки снаряжения.	1 б
<i>Второй год обучения</i>		
<b>1</b>	<b>Сдача нормативов по общей физической подготовке.</b>	
1.1	Подтягивание на перекладине: мал. – 6, дев – 2. Отжимание, в упоре лежа: мал. – 30, дев – 15 Кросс 2200м. мал. – 14 мин, дев – 16 мин Лыжные гонки 2200м мал. – 13 мин, дев – 15 мин	3 б
1.2	Подтягивание на перекладине: мал – 4, дев – 1 Отжимание, в упоре лежа: мал – 25, дев – 10 Кросс 2200м мал – 16 мин, дев – 18 мин Лыжные гонки 2200м мал – 15 мин, дев – 16 мин.	2 б
1.3	Подтягивание на перекладине: мал – 2, дев – 0 Отжимание, в упоре лежа: мал – 15, дев – 5 Кросс 2200м мал – 18 мин, дев – 20 мин Лыжные гонки 2200м. мал – 20 мин, дев – 23 мин.	1 б
<b>2.</b>	<b>Выполнение нормативов по турмногоборью:</b>	
2.1	Преодоление естественных препятствий с наведением перил без штрафов, укладываясь в К В (контрольное время)	3 б
2.2	Преодоление естественных препятствий с наведением перил со штрафом, укладываясь в К В	2 б
2.3	Преодоление естественных препятствий с наведением перил со штрафами, не укладываясь в К В	1 б
<b>3</b>	<b>Определение готовности участия к походу однодневному,</b>	

	<b>многодневному:</b>	
3.1	Составление продуктовой раскладки, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего самостоятельно, помогая товарищу	3 б
3.2	Составление продуктовой раскладки, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего с затруднением.	2 б
3.3	Не владеет навыками составления продуктовой раскладки, оказания доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего.	1 б
<i>третий год обучения</i>		
<b>1</b>	<b>Сдача нормативов по общей физической подготовке.</b>	
1.1	Подтягивание на перекладине: мал. – 8 , дев – 4 Отжимание, в упоре лежа: мал. – 40, дев. – 20 Кросс 2200м. мал. – 11 мин, дев – 13 мин Лыжные гонки 2200м мал. – 10 мин, дев – 15мин	3 б
1.2	Подтягивание на перекладине: мал – 6, дев – 2 Отжимание, в упоре лежа: мал – 30, дев – 15 Кросс 2200м мал –13 мин, дев – 15 мин Лыжные гонки 2200м мал –12 мин, дев – 14 мин.	2 б
1.3	Подтягивание на перекладине: мал – 3, дев – 1 Отжимание, в упоре лежа: мал – 25, дев – 10 Кросс 2200м мал – 15 мин, дев – 17 мин Лыжные гонки 2200м. мал – 14 мин, дев – 16 мин.	1 б
<b>2</b>	<b>Выполнение нормативов по турмногоборью:</b>	
2.1	Преодоление естественных препятствий с наведением перил, с использованием командной страховки без штрафов, укладываясь в К В (контрольное время)	3 б
2.2	Преодоление естественных препятствий с наведением перил, с использованием командной страховки, со штрафом, укладываясь в К В	2 б
2.3	Преодоление естественных препятствий с наведением перил, с использованием командной страховки, со штрафами, не укладываясь в К В	1 б
<b>3</b>	<b>Определение готовности участия к походу однодневному, многодневному:</b>	
3.1	Подготовка к походу 2 категории сложности самостоятельно, помогая товарищу	3 б
3.2	Подготовка к походу 2 категории сложности с затруднением.	2 б
3.3	Не владеет навыками подготовки к походу 2 категории сложности.	1 б

Уровень проявления данных показателей выражается в оценках:

3 балла – высокий

2 балла – средний

1 балл – низкий Учащиеся, набравшие от 7 до 9 баллов – высокий уровень, от 5 до 6 баллов – средний уровень, от 3 до 4 баллов – низкий уровень

## Литература

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение», Москва, Просвещение, 1982г.
2. Программа дополнительного образования для учащихся 7-10 классов средней школы «Лидер: школа туристского организатора», Москва 1996г.
3. Организация и проведение туристских походов. В.Ю. Пончиковский. Москва .Профиздат.1987г.
4. Туризм. Б.П. Моргунов. Москва, Просвещение.1978г.
5. Водный туризм .Москва .Профиздат .1990г.
6. Морские узлы .Л .Н .Скрягин. Москва.. Транспорт.1994г.
7. Спасательные работы в горах .Ф .Кропф .Москва Профиздат .1975г.
8. Русский турист. Нормативные акты по спортивно – оздоровительному туризму в России на 1998 – 2000 г.г.
9. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований .Москва ЦДЮТур .1999г.
10. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. С.А.Кошельков, Москва 1997г.
11. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Москва 1995г.
12. Правила соревнований по туристскому многоборью. Утверждено Советом ТССР и Федерации туризма РФ №7 от «12 июня 1995».
13. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М. Советский спорт, 2002
14. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.
15. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. — .М.: ФиС, 1983.