

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Школа выживания «Единство»**

**Возраст учащихся: 8-18 лет**

**Срок реализации программы: 4 года**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Разработчики:**

Третьякова Мария Ивановна,

педагог дополнительного образования,

Чернышенко Павел Васильевич,

педагог дополнительного образования

**Новокузнецкий городской округ, 2023**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[Паспорт программы 3](#_Toc138685346)

[Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 7](#_Toc138685347)

[Пояснительная записка 7](#_Toc138685348)

[Содержание программы 10](#_Toc138685349)

[Учебно-тематический план. Первый год обучения 10](#_Toc138685350)

[Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения 12](#_Toc138685351)

[Планируемые результаты. Первый год обучения 18](#_Toc138685352)

[Учебно-тематический план. Второй год обучения 19](#_Toc138685353)

[Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения 22](#_Toc138685354)

[Планируемые результаты. Второй год обучения 37](#_Toc138685355)

[Учебно-тематический план. Третий год обучения 38](#_Toc138685356)

[Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения 40](#_Toc138685357)

[Планируемые результаты. Третий год обучения 50](#_Toc138685358)

[Учебно-тематический план. Четвертый год обучения 51](#_Toc138685359)

[Содержание учебно-тематического плана. Четвертый год обучения 53](#_Toc138685360)

[Планируемые результаты. Четвертый год обучения 62](#_Toc138685361)

[Комплекс организационно-педагогических условий 63](#_Toc138685362)

[Календарный учебный график 63](#_Toc138685363)

[Условия реализации программы 63](#_Toc138685364)

[Формы аттестации 64](#_Toc138685365)

[Оценочные материалы 64](#_Toc138685366)

[Методические материалы 70](#_Toc138685367)

[План воспитательной работы детского объединения 73](#_Toc138685368)

[Список литературы 74](#_Toc138685369)

[Приложение 1. Календарный учебный график 75](#_Toc138685370)

[Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися 93](#_Toc138685371)

# **Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа выживания «Единство» |
| Разработчик | Чернышенко Павел Васильевич, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория,высшее профессиональное образование по специальности французский язык, Почетный работник общего образования Российской Федерации;Третьякова Мария Ивановна, педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория,высшее профессиональное образование,программа бакалавриата по направлению «Экономика»,«[Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта»](https://infourok.ru/kursy/602.html) (переподготовка) |
| Год разработки и корректировки программы | 2022, 2023 |
| Аннотация программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа выживания «Единство» разработана для учащихся 8-18 лет и рассчитана на 4 года обучения (1296 часов).Программа ориентирована на развитие и воспитание коммуникативных и физических способностей учащихся через организацию занятий туризмом. Туризм очень привлекателен для детей, так как в нем есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины через туристскую деятельность. Программа создает условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.  |
| Направленность  | Туристско-краеведческая |
| Уровень программы | Стартовый, базовый, продвинутый |
| Возраст учащихся  | 8-18 лет |
| Необходимость медицинской справки для занятий  | Да |
| Количество учащихся в группе | 10-15 человек – первый, второй и третий год обучения;8-10 человек – четвертый год обучения |
| Программа предназначена для учащихся с ОВЗ | Нет |
| Ограничения по здоровью учащихся с ОВЗ | Нет |
| Срок реализации программы: | 4 года |
| Объем программы | 1296 часов (1 год – 216 часов, 2 и 3 годы – 324 часа, 4 год – 432 часа) |
| Цель программы  | улучшение физической подготовленности учащихся и сохранение здоровья через спортивно-туристическую деятельность. |
| Задачи программы | * познакомить со стандартными знаниями и умениями по спортивному туризму;
* формировать базовые навыки, необходимые для занятий спортивным туризмом (навыки по акробатике, лазанию, передвижению по качающимся и подвесным опорам, техники подъемов и спусков);
* обучить технике выживания в природных условиях и оказанию первой доврачебной помощи;
* совершенствовать технические и тактические приемы в различных видах спортивного туризма;
* формировать представления о профессиях в сфере спортивного и оздоровительного туризма;
* мотивировать на выполнение норматива разрядов;
* развивать физические качества и умение владеть своим телом;
* развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
* развивать коммуникативные навыки учащихся;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в конкурсных спортивных мероприятиях разного уровня;
* формировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом; на сохранение и укрепление своего здоровья;
* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, решительность, самостоятельность;

воспитывать командный дух, чувство коллективизма. |
| Планируемые результаты  | **По окончании обучения учащиеся****будут знать:*** историю развития туризма;
* условные знаки;
* анатомическое строение человека;
* основные приемы массажа и самомассажа;
* правила соревнований;

**будут иметь представления:*** профессиях в сфере спортивного и оздоровительного туризма;

**будут уметь:*** выполнять упражнения спортивного туризма;
* выполнять топографическую съемку местности;
* определять и работать с азимутом;
* организовывать туристский быт;
* собирать походную медицинскую аптечку;

**будут владеть навыками:*** технических и тактических приемов в различных видах туристского многоборья;
* оказания первой доврачебной помощи;
* действий в аварийной ситуации;
* сбора в поход и его прохождения.

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:*** коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* умение работать в команде, в паре;
* навыки самостоятельной деятельности.
 |
| Средства обучения – количество единиц на группу, интенсивность использования по продолжительности программы в процентах на одну единицу | Физкультурно-спортивный зал – 1 шт., 50%.Инвентарь для альпинизма: зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, веревки, страховочные системы, жумары, магнезница, пантины, спусковые устройства – 30 шт., 40%. Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки – 15 пар, 30%.Канат – 2 шт., 30%.Веревка (альпинистская) – 20 шт., 30%.Карта (географическая) – 2 шт., 5 %.Карта топографическая – 15 шт., 40%.Коврик гимнастический – 5 шт., 20%.Мат акробатический – 4 шт., 30%.Мат гимнастический – 4 шт., 40%.Кольца гимнастические – 1 шт., 20%.Компас – 15 шт., 30%.Мяч весовой – 4 шт., 20%.Секундомер – 2 шт., 100%.Скамья гимнастическая – 2 шт., 40%.Спортивный тренажер – 1 шт., 40 %. |
| Нормативно-правовое обеспечение разработки программы | 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
3. «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226)
7. Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования (протокол № 9 заседания Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 14 декабря 2015 года).
8. Региональная стратегия развития воспитания «Я – кузбассовец!» в Кемеровской области – Кузбассе на период до 2025 года (распоряжение губернатора Кемеровской области – Кузбасса от 06 февраля 2023 г. №17-рг).
9. Методические рекомендации по разработке и оформлению образовательной программы организации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137).
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р).
11. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. № 1ДГ 245/06).
 |
| Рецензенты: | **Внутренняя рецензия:**Крыгина Н.П., методист,Коваленко О.Л., председатель методического совета МБУ ДО ДТ «Вектор» |

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа выживания «Единство» (далее - программа) – туристско-краеведческая.

**Уровень освоения содержания программы.** Программа разноуровневая по сложности содержания, рассчитана на 4 года обучения. В зависимости от года обучения определяется уровень сложности содержания.

1 год обучения – **«стартовый уровень»**, объем - 216 часов. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 и 3 год обучения – **«базовый уровень»**, объем - 324 часа. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

4 год обучения – **«продвинутый уровень»,** объем - 432 часа. Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы.** В рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», а также государственной программы «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014–2025 годы в Кемеровской области, направленных на модернизацию системы образования в регионе, особое значение уделяется обеспечению доступности дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности.

Туризм очень привлекателен для детей, так как в нем есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и через туристскую деятельность изучение природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья учащихся.

Туризм (туристское многоборье) во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Совершенствование физического воспитания детей школьного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране, что в свою очередь оказало влияние на социальный заказ общества в области физического воспитания. Занятия по общей физической подготовке с элементами акробатики, различными видами лазания являются хорошей базовой школой для дальнейшего самосовершенствования.

Программа решает задачи профилактики и предупреждения нарушений требований законодательства Российской Федерации, в целях формирования навыков безопасного поведения, девиантного поведения детей. Также программа обеспечивает сетевое взаимодействие на базе образовательных организаций, учреждений культуры, спорта и туризма.

**Отличительные особенности программы** ***–*** комплексность.Комплексность программы основывается на цикличности спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности и самодеятельности туристского коллектива, по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности учащихся. Предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процесса в четырех основных направлениях:

* физическое воспитание и дополнительное образование средствами спортивного туризма;
* формирование разносторонне развитой личности в спортивно-туристской, туристско-краеведческой и исследовательской деятельности – в спортивном туризме (спортивные походы) и экспедиционной (научно-исследовательской) деятельности;
* развитие самодеятельности, социальная и личностная адаптация воспитанников через создание благоприятных условий для проявления инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности, самовыражения, самоутверждения и самореализации личности воспитанников в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей;
* способствование личностному профессионализму и жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации «профессиональных проб» в сфере спортивно-туристской, туристско-краеведческой и экспедиционной деятельности.

Учитывая, что МБУ ДО ДТ «Вектор» с 06.02.2023 г. является муниципальной инновационной площадкой по теме: «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», одна из особенностей программы – ее профориентационная составляющая. Содержание профориентационной компоненты выражается в создании атмосферы увлеченности спортивной и туристической деятельностью, а также знакомство с профессиями спасатель, тренер-преподаватель, спортивный судья и формирование навыков в сфере спортивного туризма.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на проведение занятий в группах учащихся в возрасте 8-18 лет. Количественный состав групп первого, второго, третьего года обучения - 10-15 человек, количество учащихся в группах четвертого года обучения – 8-10 человек. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом, прошедшие медицинский осмотр.

Набор учащихся в объединение осуществляется на добровольной основе. Зачисление в группы производится на основании заполнения родителями заявления о зачислении в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом творчества «Вектор» и согласия родителя (законного представителя) несовершеннолетнего учащегося на обработку персональных данных. По достижении 14-летнего возраста заявление о зачислении может быть написано учащимися самостоятельно.

Состав групп постоянен.

**Объем и срок освоения программы.** Общий объем часов по программе – 1296 часов. часов. Программа рассчитана на четыре года обучения: первый год обучения - 216, второй, третий год обучения – 324 часа; четвертый год обучения – 432 часа.

**Форма обучения:** очная. Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

**Режим занятий:** Занятия первого года обучения на «стартовом» уровне сложности содержания, второго и третьего года обучения на «базовом» уровне сложности содержания проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. С целью выявления и поддержки одаренных учащихся, режим занятий предусматривает организацию занятий «продвинутого» уровня четвертого года обучения 4 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность одного учебного занятия составляет 45 минут.

**Цель программы:** улучшение физической подготовленности учащихся и сохранение здоровья через спортивно-туристическую деятельность.

**Задачи программы:**

* познакомить со стандартными знаниями и умениями по спортивному туризму;
* формировать базовые навыки, необходимые для занятий спортивным туризмом (навыки по акробатике, лазанию, передвижению по качающимся и подвесным опорам, техники подъемов и спусков);
* обучить технике выживания в природных условиях и оказанию первой доврачебной помощи;
* совершенствовать технические и тактические приемы в различных видах спортивного туризма;
* формировать представления о профессиях в сфере спортивного и оздоровительного туризма;
* мотивировать на выполнение норматива разрядов;
* развивать физические качества и умение владеть своим телом;
* развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
* развивать коммуникативные навыки учащихся;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в конкурсных спортивных мероприятиях разного уровня;
* формировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом; на сохранение и укрепление своего здоровья;
* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, решительность, самостоятельность;
* воспитывать командный дух, чувство коллективизма.

**Задачи «стартового» уровня:**

* познакомить с основами туристской подготовки;
* формировать базовые знания по краеведению и ориентированию;
* познакомить с комплексом упражнений, способствующим развитию общей и специальной физической подготовки;
* познакомить с правилами здорового образа жизни;
* познакомить с разнообразием профессий в области туризма;
* развивать физические качества и умение владеть своим телом;
* развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
* развивать коммуникативные навыки учащихся;
* формировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом, на сохранение и укрепление своего здоровья;
* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, решительность, самостоятельность;
* воспитывать командный дух, чувство коллективизма.

**Задачи «базового» уровня:**

* познакомить с техническими видами личной и командной техники пешеходного туризма;
* формировать знания по спортивному ориентированию;
* формировать базовые навыки, необходимые для занятий спортивным туризмом (навыки по акробатике, лазанию, передвижению по качающимся и подвесным опорам, техники подъемов и спусков);
* совершенствовать технические и тактические приемы в различных видах спортивного туризма;
* познакомить с профессией судья соревнований по спортивному туризму;
* обучить технике выживания в природных условиях и оказанию первой доврачебной помощи;
* развивать физические качества и умение владеть своим телом;
* развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в конкурсных спортивных мероприятиях разного уровня;
* формировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом; на сохранение и укрепление своего здоровья;
* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, решительность, самостоятельность;
* воспитывать командный дух, чувство коллективизма.

**Задачи «продвинутого» уровня:**

* познакомить со стандартными знаниями и умениями по спортивному туризму;
* формировать базовые навыки, необходимые для занятий спортивным туризмом (навыки по акробатике, лазанию, передвижению по качающимся и подвесным опорам, техники подъемов и спусков);
* совершенствовать технические и тактические приемы в различных видах спортивного туризма;
* выявлять и поддерживать одаренных учащихся через участие в конкурсных спортивных мероприятиях разного уровня;
* обучить технике выживания в природных условиях и оказанию первой доврачебной помощи;
* сформировать представление о профессиях в сфере спортивного и оздоровительного туризма;
* мотивировать на выполнение норматива разрядов;
* развивать физические качества и умение владеть своим телом;
* развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
* развивать коммуникативные навыки учащихся;
* формировать мотивацию на регулярные занятия физической культурой и спортом; на сохранение и укрепление своего здоровья;
* формировать потребность в здоровом образе жизни;
* формировать морально-волевые качества личности: дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, решительность, самостоятельность;
* воспитывать командный дух, чувство коллективизма.

#

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план. Первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов / тем программы** | **Количество часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего**  | **Теория** | **Практика** |
| **1.**  | **Введение** | **3** | **3** | **0** |  |
|  | Вводное занятие | 3 | 3 | **-** |  |
| **2.** | **Основы туристской подготовки** | **90** | **20** | **70** | Беседа |
|  | Туристские путешествия, история развития спортивного туризма | 2 | 2 | - |  |
|  | Воспитательная роль туризма. Профессии в сфере туризма | 1 | 1 | - |  |
|  | Личное и групповое туристское снаряжение | 8 | 2 | 6 |  |
|  | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 13 | 2 | 11 |  |
|  | Подготовка к походу, путешествию | 9 | 2 | 7 |  |
|  | Питание в туристском походе | 6 | 2 | 4 |  |
|  | Туристские должности в группе | 6 | 2 | 4 |  |
|  | Организация передвижения в походе, преодоление препятствий | 8 | 2 | 6 |  |
|  | Техника безопасности в туристских походах и на занятиях | 6 | 2 | 4 |  |
|  | Подведение итогов похода | 6 | 1 | 5 |  |
|  | Туристские слеты и соревнования | 25 | 2 | 23 | Выполнение контрольных упражнений, зачет |
| **3.** | **Топография и ориентирование** | **36** | **13** | **23** |  |
|  | Понятие о топографической и спортивной карте | 4 | 2 | 2 |  |
|  | Условные знаки | 5 | 2 | 3 |  |
|  | Ориентирование по сторонам горизонта, азимут | 5 | 2 | 3 |  |
|  | Компас. Работа с компасом | 5 | 2 | 3 |  |
|  | Измерение расстояний | 5 | 2 | 3 |  |
|  | Способы ориентирования | 8 | 2 | 6 |  |
|  | Действия в случае потери ориентировки | 4 | 1 | 3 | Выполнение контрольных упражнений, |
| **4.** | **Краеведение** | **24** | **8** | **16** |  |
|  | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 6 | 2 | 4 |  |
|  | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи | 6 | 2 | 4 |  |
|  | Изучение района путешествия | 6 | 2 | 4 |  |
|  | Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| **5.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **15** | **6** | **9** |  |
|  | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Походная медицинская аптечка | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 5 | 2 | 3 |  |
|  | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| **6.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **48** | **4** | **44** |  |
|  | Строение и функции организма человека, и влияние на него физических упражнений | 1 | 1 | 0 |  |
|  | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Общая физическая подготовка. | 30 | 1 | 29 | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка | 15 | 1 | 14 | Сдача контрольных нормативов |
| **7.** | **Зачетные мероприятия** |  |  |
|  | Зачетные соревнования по туристскому многоборью | Вне сетки часов |  |
|  | Зачетный поход | Вне сетки часов | Поход |
|  | Итого: | **216** | **54** | **162** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения**

**Раздел 1. Введение**

**Тема 1. Вводное занятие**

Теория. Знакомство с учащимися. Правила ТБ и поведения на занятии.

Практика. Проведение вводной диагностики.

**Раздел 2. Основы туристской подготовки**

**Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Теория. Что такое туризм. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Дистанционно, с применением электронного обучения: История развития спортивного туризма. (<https://svastour.ru/articles/raznoe/istoriya-sportivnogo-turizma.html> )

**Тема 2. Воспитательная роль туризма. Профессии в сфере туризма**

Теория. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды). Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

Разнообразие профессий в сфере туризма. Перспективы профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения допрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видеооператор, повар, педагог, тренер, геолог и пр.)

**Тема 3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы, рюкзаков. Спальных мешков, их преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

**Тема 4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы и назначения костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Практика. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

**Тема 5. Подготовка к походу, путешествию**

Теория. Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практика. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

**Тема 6. Питание в туристском походе**

Теория. Значение рационального организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

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

**Тема 7. Туристские должности в группе**

Теория. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

**Тема 8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий**

Теория. Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

**Тема 9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях**

Теория. Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (на улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

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

**Тема 10. Подведение итогов похода**

Теория. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям). Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Практика. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

**Тема 11. Туристские слеты и соревнования**

Теория. Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений, зачет.

**Раздел 3. Топография и ориентирование**

**Тема 1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Теория. Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т.д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Практика. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

**Тема 2. Условные знаки**

Теория. Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Практика. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Условные знаки. (<http://shensyaolon.ru/tourism/orienteering/conventional%20signs/uslovnie_znaki.pdf> )

**Тема 3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут**

Теория. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

**Тема 4. Компас. Работа с компасом.**

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

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

**Тема 5. Измерение расстояний**

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

**Тема 6. Способы ориентирования**

Теория. Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка к местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Протокол движения при ориентировании.

Практика. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

**Тема 7. Действия в случае потери ориентировки**

Теория. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений.

**Раздел 4. Краеведение**

**Тема 1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали, Промышленность. Экономика и культура края. Перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Природные особенности Кемеровской области (<http://geolike.ru/page/gl_4343.htm> )

**Тема 2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи.**

Теория. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика. Прогулки экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

**Тема 3. Изучение района путешествия**

Теория. Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

**Тема 4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе.**

Теория. Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Практика. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Форма контроля: Опрос.

**Раздел 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**Тема 1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Теория. Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практика. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

**Тема 2. Походная медицинская аптечка**

Теория. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

**Тема 3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Теория. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей. Способы обеззараживания питьевой воды.

**Тема 4. Приемы транспортировки пострадавшего.**

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Форма контроля: Зачет.

**Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений**

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

**Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм**

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

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**Тема 3. Общая физическая подготовка**

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

**Тема 4. Специальная физическая подготовка**

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

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

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов

**Раздел 7. Зачетные мероприятия**

**Тема 1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Практика. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и (или) городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных (коротких) дистанциях.

Форма контроля. Соревнования.

**Тема 2. Зачетный поход**

Практика. Многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту и 2-3 ночлегами в полевых условиях. Участие в работе профильного туристско-спортивного лагеря.

Форма контроля: Поход

**Планируемые результаты. Первый год обучения**

**По окончании первого года обучения учащиеся**

**будут знать:**

* историю развития туризма;
* условные знаки;
* анатомическое строение человека;
* основные приемы массажа и самомассажа;
* правила соревнований;

**будут иметь представления:**

* о разнообразии профессий в сфере туризма;

**будут уметь:**

* выполнять упражнения спортивного туризма;
* выполнять топографическую съемку местности;
* определять и работать с азимутом;
* организовывать туристский быт;
* собирать походную медицинскую аптечку;

**будут владеть навыками:**

* технических и тактических приемов в различных видах туристского многоборья;
* оказания первой доврачебной помощи;
* действий в аварийной ситуации;
* сбора в поход и его прохождения.

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* умение работать в команде, в паре;
* навыки самостоятельной деятельности;
* участие в соревнованиях различного уровня.

**Учебно-тематический план. Второй год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов / тем программы** | **Количество часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего**  | **Теория** | **Практика** |
| **1.**  | **Введение** | **3** | **3** | **0** |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | **-** | Беседа |
| **2.** | **Основы туристской подготовки** | **12** | **6** | **6** |  |
| 2. | Спортивный туризм, история развития | 3 | 2 | 1 |  |
| 3. | Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье).  | 3 | 2 | 2 |  |
| 4. | Воспитательная роль туристского многоборья | 6 | 2 | 2 | Выполнение контрольных упражнений, зачет |
| **3.** | **Туристская топография и ориентирование на местности** | **42** | **14** | **28** |  |
| 1. | Карты для туризма и спорта. Масштабы карт | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Условные знаки топографических и спортивных карт | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Изображение рельефа на картах | 3 | 1 | 2 |  |
| 4. | Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение | 3 | 1 | 2 |  |
| 5. | Измерение расстояний и азимутов на местности | 3 | 1 | 2 |  |
| 6. | Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Профессия судья по спортивному туризму | 3 | 2 | 1 |  |
| 7. | Виды ориентирования на местности | 3 | 2 | 1 |  |
| 8. | Техника ориентирования на местности | 6 | 2 | 4 |  |
| 9. | Ориентирование в спортивном походе | 3 | 1 | 2 |  |
| 10. | Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов | 3 | 1 | 2 |  |
| 11. | Топографическая съемка местности | 9 | 1 | 8 | Выполнение контрольных упражнений |
| **4.** | **Организация туристского быта в полевых условиях** | **33** | **9** | **24** |  |
| 1. | Должностное самоуправление в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Биваки. Организация бивачных работ | 6 | 1 | 5 |  |
| 3. | Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное | 6 | 2 | 4 |  |
| 4. | Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью | 3 | 1 | 2 |  |
| 5. | Питание в спортивных походах | 6 | 2 | 4 |  |
| 6. | Режим для туриста, спортсмена | 3 | 1 | 2 |  |
| 7. | Общественно полезная работа в походе | 6 | 1 | 5 | Опрос |
| **5.** | **Краеведение** | **24** | **7** | **17** |  |
| 1. | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Туристские возможности родного края | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Экскурсионные объекты родного края, музеи | 6 | 1 | 5 |  |
| 4. | Краеведческие наблюдения в походе | 6 | 2 | 4 |  |
| 5. | Охрана окружающей среды туристами | 3 | 1 | 2 |  |
| 6. | Краеведение на туристских соревнованиях | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| **6.** | **Основы медико-санитарной подготовки** | **39** | **12** | **27** |  |
| 1. | Личная гигиена туристов | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Медицинская аптечка для спортивных походов | 3 | 1 | 2 |  |
| 4. | Основы анатомического строения человека | 6 | 2 | 4 |  |
| 5. | Оказание первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 |  |
| 6. | Транспортировка пострадавшего | 6 | 1 | 5 |  |
| 7. | Основные приемы самомассажа | 3 | 1 | 2 |  |
| 8. | Врачебный контроль и самоконтроль | 6 | 2 | 4 |  |
| 9. | Психолого-педагогическая диагностика и тестирование | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **7.** | **Обеспечение безопасности** | **12** | **4** | **8** |  |
| 1. | Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Правила безопасности при занятиях спортом | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена) | 3 | 1 | 2 |  |
| 4. | Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| **8.** | **Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)** | **75** | **14** | **61** |  |
| 1. | Виды туристского многоборья | 6 | 2 | 4 |  |
| 2. | Турист-спортсмен и команда туристского многоборья | 6 | 2 | 4 |  |
| 3. | Технические этапы пешей дистанции 1-го класса | 6 | 1 | 5 |  |
| 4. | Техника и тактика пешего туристского многоборья | 24 | 4 | 20 |  |
| 5. | Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса | 6 | 1 | 5 |  |
| 6. | Техника и тактика лыжного туристского многоборья | 18 | 2 | 16 |  |
| 7. | Организация страховки и самостраховки | 9 | 2 | 7 | Выполнение контрольных упражнений |
| **9.** | **Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)** | **18** | **5** | **13** |  |
| 1. | Подготовка к спортивному походу | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Привалы и ночлеги | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Техника и тактика в некатегорийных походах | 6 | 1 | 5 |  |
| 4. | Режим походного дня | 3 | 1 | 2 |  |
| 5. | Подведение итогов похода | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| **10.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **66** | **5** | **61** |  |
| 1. | Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена | 3 | 3 | 0 |  |
| 2. | Общая физическая подготовка | 18 | 0 | 18 |  |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 18 | 0 | 18 |  |
| 4. | Основы скалолазания | 12 | 2 | 10 |  |
| 5. | Прием контрольных нормативов | 15 | 0 | 15 | Сдача контрольных нормативов |
| **11.** | **Зачетные мероприятия** |  |  |
| 1. | Зачетные соревнования по туристскому многоборью | Вне сетки часов |  |
| 2. | Зачетная экспедиция (поход) | Вне сетки часов | Поход |
|  | Итого: | **324** | **79** | **245** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения**

**Раздел 1. Введение**

**Тема 1 Вводное занятие**

Теория. Знакомство с учащимися. Правила ТБ и поведения на занятии.

**Раздел 2. Основы туристско-спортивной подготовки**

**Тема 1. Спортивный туризм, история развития**

Теория. Спортивный туризм. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

Практика. Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Сто путей – сто дорог (знакомство с фото-, слайд-, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов и экспедиций, спортивно-туристских соревнований). «Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

Дистанционно, с применением электронного обучения: История развития спортивного туризма. (<https://svastour.ru/articles/raznoe/istoriya-sportivnogo-turizma.html> )

**Тема 2. Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)**

Теория. Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований.

Практика. Разрядные нормативы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по туристскому многоборью).

**Тема 3. Воспитательная роль туристского многоборья**

Теория. Спортивный туризм (туристское многоборье) – составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практика. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе – команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений, зачет

**Раздел 3. Туристская топография и ориентирование на местности**

**Тема 1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт**

Теория. План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практика. Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры – сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т.п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Масштабы карт (<http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf> )

**Тема 2. Условные знаки топографических и спортивных карт**

Теория. Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внемасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

Практика. Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Условные знаки. (<https://life4health.ru/znaki-v-sportivnom-orientirovanii/> )

**Тема 3. Изображение рельефа на картах**

Теория. Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практика. Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Понек и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте. Измерение на местности различных форм рельефа – холм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

**Тема 4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение**

Теория. Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практика. Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

**Тема 5. Измерение расстояний и азимутов на местности**

Теория. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практика. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов. Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

**Тема 6. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Профессия судья по спортивному туризму**

Теория. Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований и основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участников соревнований при потере карточки или карты.

Профессия судья по спортивному туризму. Права и обязанности судей соревнований.

Практика. Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена-ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

**Тема 7. Виды ориентирования на местности**

Теория. Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой – на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

Практика. Овладение навыками скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-состязание «отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции. Обозначенный маршрут. Прохождение дистанции группами или индивидуально. Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции. Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

**Тема 8. Техника ориентирования на местности**

Теория. Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

Практика. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

**Тема 9. Ориентирование в спортивном походе**

Теория. Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных, опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

Практика. Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение ан различных участков местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

**Тема 10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов**

Теория. Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действия спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практика. Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при походе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт). Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

**Тема 11. Топографическая съемка местности**

Теория. Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практика. Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

Форма контроля. Демонстрация.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Топография и ориентирование на местности. (<https://promountain.ru/topografiya-i-orientirovanie-na-mestn/> )

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений

**Раздел 4. Организация туристского быта в полевых условиях**

**Тема 1. Должностное самоуправление в спортивном туризме**

Теория. Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практика. Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций). Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

**Тема 2. Биваки. Организация бивачных работ**

Теория. Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни.

Практика. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т.д.). Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

**Тема 3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное**

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения, и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практика. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры.

**Тема 4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью**

Теория. Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, рукавицам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, ФСУ, волокуша, каска, рукавицы и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практика. Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка. Навыки использования рукавиц (надевание и снимание). Навыки скоростной работы с различными видами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределения снаряжения в команде. Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чьем рюкзаке находится). Маркировка веревки (на скорость).

**Тема 5. Питание в спортивных походах**

Теория. Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практика. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

**Тема 6. Режим дня туриста, спортсмена.**

Теория. Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена туристического многоборья) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практика. Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

**Тема 7. Общественно полезная работа в походе**

Теория. Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута.

Практика. Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек. Камеральная обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев, школы. Научно-исследовательских и прочих учреждений. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 5. Краеведение**

**Тема 1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Теория. Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин. Встречи с интересными людьми, туристами и спортсменами-турмногоборцами на городских соревнованиях, праздниках, Днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Природные особенности Кемеровской области. (<http://geolike.ru/page/gl_4343.htm> ).

**Тема 2. Туристские возможности родного края**

Теория. Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

Практика. Экскурсия в школьную библиотеку. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы, населенного пункта, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края. Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

**Тема 3. Экскурсионные объекты родного края, музеи**

Теория. Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

Практика. Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам. Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

**Тема 4. Краеведческие наблюдения в походе**

Теория. Краеведение. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практика. Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

**Тема 5. Охрана окружающей среды туристами**

Теория. Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «Экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «Экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе.

Практика. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах.

**Тема 6. Краеведение на туристских соревнованиях**

Теория. Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съемка местности.

Практика. Игры-тренинги «Работа команды на этапе выполнения краеведческих заданий» (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

Форма контроля: Опрос

**Раздел 6. Основы медико-санитарной подготовки**

**Тема 1. Личная гигиена туристов**

Теория. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практика. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника за выполнением режима дня туриста-спортсмена. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

**Тема 2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем**

Теория. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практика. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

**Тема 3. Медицинская аптечка для спортивных походов**

Теория. Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практика. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

**Тема 4. Основы анатомического строения человека**

Теория. Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практика. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Анатомия человека. (<https://www.oum.ru/literature/anatomiya-cheloveka/>)

**Тема 5. Оказание первой доврачебной помощи**

Теория. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Тема 6. Транспортировка пострадавшего**

Теория. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практика. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

**Тема 7. Основные приемы самомассажа**

Теория. Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голеностопа, судорогах икроножных мышц.

Практика. Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

**Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль**

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

Практика. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение учащимся дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

**Тема 9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование**

Теория. Составление Психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практика. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

Форма контроля: Зачет

**Раздел 7. Обеспечение безопасности**

**Тема 1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях**

Теория. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловки) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практика. Тренинги по межличностному обращению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

**Тема 2. Правила безопасности при занятиях спортом**

Теория. Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практика. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

Дистанционно, с применением электронного обучения: Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями. (<https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami-3701301.html>)

**Тема 3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)**

Теория. Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

Практика. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

**Тема 4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте**

Теория. Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практика. Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

Форма контроля: Опрос

**Раздел 8. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)**

**Тема 1. Виды туристского многоборья**

Теория. Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спецдопуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные причины определения результатов соревнований.

Практика. Узлы, применяемые в туризме: «прямой», «булинь», «проводники», «схватывающие», «стремя», «академический», «встречный», «удавка», «шкотовый», «Брам-шкотовый», «штык», «карабинная удавка», Бахмана и др. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка). Проверка спортсменами результатов своего выступления на дистанции по предварительному протоколу (сверка соответствия штрафов, времени). Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований. Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

**Тема 2. Турист-спортсмен и команда туристского многоборья**

Теория. Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции.

Практика. Тренинг – действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах. Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

**Тема 3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса**

Теория. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов), и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

**Тема 4. Техника и тактика пешего туристского многоборья**

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практика. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

**Тема 5. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса**

Теория. Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры. Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута.

**Тема 6. Техника и тактика лыжного туристского многоборья**

Теория. Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практика. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов лыжного туризма, применения различных специальных средств (снаряжения) для успешного их прохождения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Формирование навыков внесения и коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды).

**Тема 7. Организация страховки и самостраховки**

Теория. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практика. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах. Обучение различным вариантам страховки.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений

**Раздел 9. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)**

**Тема 1. Подготовка к спортивному походу**

Теория. Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайд-фильмов. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практика. Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

**Тема 2. Привалы и ночлеги**

Теория. Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогоночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практика. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов.

**Тема 3. Техника и тактика в некатегорийных походах**

Теория. Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Дневки. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практика. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход.

**Тема 4. Режим походного дня**

Теория. Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе.

Практика. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения). Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

**Тема 5. Подведение итогов похода**

Теория. Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др.

Практика. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 10. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена**

Теория. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Ежедневные индивидуальные занятия членов туристкой команды (туристкой походной группы).

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

Теория. Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практика. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: Изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка**

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**Тема 4. Основы скалолазания.**

Теория. Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т.д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практика. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Передвижение по предметам с ограниченной площадью – по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

**Тема 5. Выполнение контрольных нормативов**

Теория. Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практика. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

**Раздел 11. Зачетные мероприятия**

**Тема 1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся.

**Тема 2. Зачетная экспедиция (поход)**

Многодневный пешеходный поход 3-й степени сложности или 1-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

Форма контроля: Поход

**Планируемые результаты. Второй год обучения**

**По окончании второго года обучения учащиеся**

**будут знать:**

* историю, географическое положение, особенности климата родного края;
* виды личной и командной техники пешеходного туризма;
* топографические и спортивные карты, их условные знаки и обозначения;
* основы медико-санитарной подготовки;
* способы ориентирования;
* историю спортивного туризма;
* условные знаки;
* анатомическое строение человека;
* правила техники безопасности при занятиях туризмом;
* правила соревнований;

**будут иметь представления:**

* о профессии судья по спортивному туризму;

**будут уметь:**

* определять масштабы спортивных карт;
* работать с компасом, определять азимут;
* организовывать туристский быт;
* оказывать первую первую доврачебную помощь;

**будут владеть навыками:**

* ориентирования на местности;
* туристского многоборья, участия в спортивных туристских походах,
* санитарии и гигиены туриста-спортсмена, обеспечения безопасности;
* организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* умение работать в команде, в паре;
* навыки самостоятельной деятельности;
* участие в соревнованиях различного уровня.

**Учебно-тематический план. Третий год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов / тем программы** | **Количество часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
| **1.**  | **Введение** | **3** | **3** | **0** |  |
| 1. | Вводное занятие | 3 | 3 | 0 | Беседа |
| **2.** | **Основы туристско-спортивной подготовки** | **9** | **3** | **6** |  |
|  | Туристское многоборье, история развития | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью) | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 | Выполнение контрольных упражнений |
| **3.** | **Туристская топография и ориентирование на местности** | **45** | **9** | **36** |  |
|  | Основы топографии и картографии | 6 | 1 | 8 |  |
|  | Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности.  | 3 | 1 | 2 |  |
|  | Техника и тактика ориентирования на местности | 24 | 4 | 20 |  |
|  | Техника ориентирования в походах | 6 | 2 | 4 |  |
|  | Топографическая съемка местности | 6 | 1 | 5 | Выполнение контрольных упражнений |
| **4.** | **Организация туристского быта в полевых условиях** | **18** | **6** | **12** |  |
| 1. | Должностное самоуправление в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Снаряжение для спортивных походов и соревнований | 6 | 2 | 4 |  |
| 3. | Питание в спортивных походах | 3 | 1 | 2 |  |
| 4. | Режим дня туриста, спортсмена  | 3 | 1 | 2 |  |
| 5. | Организация туристского быта | 3 | 1 | 2 | Выполнение контрольных упражнений |
| **5.** | **Краеведение** | **21** | **6** | **15** |  |
| 1. | Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе | 6 | 1 | 5 |  |
| 3. | Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае | 3 | 1 | 2 |  |
| 4. | Общественно полезная работа в походе | 6 | 2 | 4 |  |
| 5. | Топонимика родного края | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| **6.** | **Основы медико-санитарной подготовки** | **36** | **10** | **26** |  |
| 1. | Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Основы анатомического строения человека | 3 | 1 | 2 |  |
| 4. | Оказание первой доврачебной помощи | 6 | 1 | 5 |  |
| 5. | Транспортировка пострадавшего | 3 | 1 | 2 |  |
| 6. | Техника самомассажа и массажа | 6 | 2 | 4 |  |
| 7. | Врачебный контроль и самоконтроль | 9 | 2 | 7 |  |
| 8. | Психолого-педагогическая диагностика и тестирование | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **7.** | **Обеспечение безопасности** | **9** | **4** | **5** |  |
| 1. | Безопасность в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Безопасность на дистанциях соревнований | 3 | 2 | 1 |  |
| 3. | Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **8.** | **Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)** | **93** | **12** | **81** |  |
| 1. | Техника и тактика пешего туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса | 39 | 4 | 35 |  |
| 2. | Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса | 27 | 2 | 25 |  |
| 3. | Организация и техника страховки в туризме | 9 | 1 | 8 |  |
| 4. | Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР) | 9 | 2 | 7 |  |
| 5. | Судейская практика на соревнованиях | 3 | 2 | 1 |  |
| 6. | Психологическая подготовка спортсмена | 6 | 1 | 5 | Опрос |
| **9.** | **Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)** | **18** | **4** | **14** |  |
| 1. | Подготовка к спортивным походам (экспедициям) | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов | 12 | 2 | 10 |  |
| 3. | Подведение итогов туристского похода (экспедиции) | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| **10.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **72** | **5** | **67** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 21 | 1 | 20 |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 18 | 1 | 17 |  |
| 3. | Техника и тактика скалолазания | 15 | 2 | 13 |  |
| 4. | Прием контрольных нормативов | 18 | 1 | 17 | Сдача контрольных нормативов |
| **11.** | **Зачетная экспедиция (поход)**  | **0** | **0** | **0** |  |
| 1. | Зачетные соревнования по туристскому многоборью | Вне сетки часов |  |
| 2. | Зачетная экспедиция (поход) | Вне сетки часов | Поход |
|  | Итого: | **324** | **62** | **270** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения**

**Раздел 1. Введение**

**Тема 1. Вводное занятие**

Теория. Знакомство с учащимися. Правила ТБ и поведения на занятии.

**Раздел 2. Основы туристско-спортивной подготовки**

**Тема 1. Туристское многоборье, история развития**

Теория. Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья – вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья.

Практика. Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований туристского многоборья, технических этапов. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях туристского многоборья, в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го циклов занятий.

**Тема 2. Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)**

Теория. Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской федерации. Правила спортивных соревнований по туристскому многоборью. Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм) среди учащихся (средняя, старшая, подростковая и юниорские возрастные группы). Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью. Программы соревнований по туристскому многоборью среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований пешего и лыжного туристского многоборья. Участники соревнований. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Разрядные требования туристского многоборья, Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практика. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях своего края (республики, области, края, города). Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях. При подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

**Тема 3. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме**

Теория. Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т.д.). Туристское многоборье и перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, спортивный судья, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.).

Практика. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Комитета по физической культуре, спорту и туризму; руководителями строительных организаций, ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений

**Раздел 3. Туристская топография и ориентирование на местности**

**Тема 1. Основы топографии и картографии**

Теория. Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внемасштабные, линейные и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт.

Практика. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

**Тема 2. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности**

Теория. Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности.

Практика. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

**Тема 3. Техника и тактика ориентирования на местности**

Теория. Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т.д. Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный и оптимальный.

Практика. Тренировка и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Упражнения по определению точки своего нахождения на местности при помощи карты. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

**Тема 4. Техника ориентирования в походах**

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения.

Практика. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Использование дорожно-тропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по генеральному азимуту.

**Тема 5. Топографическая съемка местности**

Теория. Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практика. Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений

**Раздел** **4. Организация туристского быта в полевых условиях**

**Тема 1. Должностное самоуправление в спортивном туризме**

Теория. Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др.

Практика. Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций).

**Тема 2. Снаряжение для спортивных походов и соревнований**

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней.

Практика. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой, крепление за горизонтальные опоры. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

**Тема 3. Питание в спортивных походах**

Теория. Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практика. Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в помещении на электрической или газовой плите. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

**Тема 4. Режим дня туриста, спортсмена.**

Теория. Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена турмногоборья0 и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практика. Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Режим дня спортсмена. (<https://healthinlife.ru/sport/50-rezhim-dnya-sportsmena.html> )

**Тема 5. Организация туристского быта**

Теория. Туристский бивак. Бивачные работы. Оборудование костра, Места отдыха, приема пищи. Обустройство места забора воды.

Практика. Обустройство бивака. Изготовление навесов, укрытий.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений

**Раздел 5. Краеведение**

**Тема 1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях**

Теория. Понятия «краеведение», «описание объектов», «наблюдение». Организация и проведение краеведческих наблюдений. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия.

Практика. Выполнение краеведческих заданий, игры.

**Тема 2. Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе**

Теория. Понятие «экскурсия». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

Практика. Выполнение краеведческих заданий.

**Тема 3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды**

Теория. Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «Экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «Экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практика. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах.

**Тема 4. Общественно-полезная работа в походе**

Теория. Маркировка и обустройство маршрутов выходного дня.

Практика. Оборудование мест отдыха.

**Тема 5 Топонимика родного края**

Теория. Понятие «топонимика». Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев своего края.

Практика. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек и ручьев.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 6. Основы медико-санитарной подготовки**

**Тема 1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм.**

Теория. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практика. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника за выполнением режима дня туриста-спортсмена. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

**Тема 2. Медицинская аптечка**

Теория. Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практика. Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

**Тема 3. Основы анатомического строения человека**

Теория. Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практика. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

Дистанционно, с применением электронного обучения: Анатомия человека. (<https://www.oum.ru/literature/anatomiya-cheloveka/> )

**Тема 4. Оказание первой доврачебной помощи**

Теория. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Тема 5. Транспортировка пострадавшего**

Теория. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практика. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

**Тема 6. Основные приемы самомассажа и массажа**

Теория. Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голеностопа, судорогах икроножных мышц.

Практика. Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

**Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль**

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

Практика. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

**Тема 8. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование**

Теория. Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практика. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

Форма контроля: Зачет

**Раздел 7. Обеспечение безопасности**

**Тема 1. Безопасность в спортивном туризме**

Теория. Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности.

Практика. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

**Тема 2 Безопасность на дистанциях соревнований**

Теория. Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практика. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

**Тема 3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)**

Теория. Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

Практика. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

Форма контроля: Зачет

**Раздел 8. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)**

**Тема 1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса**

Теория. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов), и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

**Тема 2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса**

Теория. Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры.

**Тема 3 Организация и техника страховки в туризме**

Теория. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практика. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил. Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на самостраховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

**Тема 4. Дистанции соревнований по ПСР**

Теория. Соревнования по ПСР: основные цели и задачи, принципы и особенности работы.

Практика. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшими дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств. Прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах.

**Тема 5 Судейская практика на соревнованиях**

Теория. Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Планирование дистанций. Оборудование дистанций. Обязанности судьи этапа, помощника начальника этапа.

Практика. Протоколы технических этапов. Проверка карт участников соревнований. Проверка отметок КП. Оборудование учебных полигонов для соревнований.

**Тема 6 Психологическая подготовка**

Теория. Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Психологический конфликт в группе, команде.

Практика. Игры-тренинги. Индивидуальные беседы с учащимися.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 9. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)**

**Тема 1. Подготовка к спортивному походу**

Теория. Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайд-фильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий).

Практика. Коллективное творческое дело –КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

**Тема 2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов**

Теория. Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе.

Практика. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

**Тема 3. Подведение итогов туристского похода**

Теория. Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др.

Практика. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 10. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена**

Теория. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских спортивных походов.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика, Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

**Тема 2. Общая физическая подготовка**

Теория. Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов.

Практика. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: Изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

**Тема 3. Специальная физическая подготовка**

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Практика. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**Тема 4. Основы скалолазания**

Теория. Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т.д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практика. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью – по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжимание теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

**Тема 5. Прием контрольных нормативов**

Теория. Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практика. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов

**Раздел 11. Зачетные мероприятия**

**Тема 1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-2-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся.

**Тема 2. Зачетная экспедиция (поход)**

Многодневный пешеходный поход 1-2-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

Форма контроля: Поход

**Планируемые результаты. Третий год обучения**

**По окончании третьего года обучения учащиеся**

**будут знать:**

* историю развития туризма;
* основы топографии и картографии; ориентирования на местности;
* режим дня спортсмена;
* основные приемы массажа и самомассажа;
* правила безопасности при занятиях спортивным туризмом;
* правила соревнований;

**будут иметь представления:**

* о профессиях сферы спортивного и оздоровительного туризма:

**будут уметь:**

* составлять меню для похода;
* организовывать туристский быт;
* выполнять подъемы и спуски;

**будут владеть навыками:**

* ориентирования на местности;
* технических и тактических приемов в различных видах туристского многоборья;
* топографической съемки местности;
* оказания первой доврачебной помощи;
* действий в аварийной ситуации.

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* умение работать в команде, в паре;
* навыки самостоятельной деятельности;
* участие в соревнованиях различного уровня.

**Учебно-тематический план. Четвертый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов / тем программы** | **Количество часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| Всего  | Теория | Практика |
| **1.** | **Введение** | **3** | **3** | **0** |  |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 3 | - | Беседа |
| **2.** | **Основы туристско-спортивной подготовки** | **12** | **4** | **8** |  |
| 2. | Физическая культура, спорт и туризм | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью) | 3 | 1 | 2 |  |
| 4. | Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| **3.** | **Туристская топография и ориентирование на местности** | **51** | **10** | **41** |  |
| 1. | Топография и картография | 9 | 2 | 7 |  |
| 2. | Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности | 6 | 2 | 4 |  |
| 3. | Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях | 27 | 4 | 23 |  |
| 4. | Топографическая съемка местности | 9 | 2 | 7 | Выполнение контрольных упражнений |
| **4.** | **Организация туристского быта в полевых условиях** | **24** | **7** | **17** |  |
| 1. | Самодеятельность в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Групповое (командное) и личное снаряжение  | 6 | 2 | 4 |  |
| 3. | Питание в спортивных походах | 6 | 2 | 4 |  |
| 4. | Организация быта в полевых условиях | 6 | 1 | 5 |  |
| 5. | Общественно-полезная работа в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| **5.** | **Краеведение** | **15** | **5** | **10** |  |
| 1. | Краеведческая экспедиция «Отечество» | 6 | 2 | 4 |  |
| 2. | Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции | 6 | 2 | 4 |  |
| 3. | Экологические проблемы и охрана окружающей среды | 3 | 1 | 2 |  |
| **6.** | **Медико-санитарная подготовка** | **42** | **10** | **32** |  |
| 1. | Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Походная медицинская аптечка | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Анатомия и физиология человека | 3 | 1 | 2 |  |
| 4. | Оказание первой доврачебной помощи | 6 | 1 | 5 |  |
| 5. | Транспортировка пострадавшего | 6 | 1 | 5 |  |
| 6. | Техника самомассажа и массажа | 9 | 2 | 7 |  |
| 7. | Врачебный контроль и самоконтроль | 9 | 2 | 7 |  |
| 8. | Психолого-педагогическая диагностика и тестирование | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **7.** | **Обеспечение безопасности** | **9** | **3** | **6** |  |
| 1. | Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме | 3 | 1 | 2 |  |
| 2. | Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья | 3 | 1 | 2 |  |
| 3. | Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| **8.** | **Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)** | **171** | **18** | **153** |  |
| 1. | Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса | 63 | 4 | 59 |  |
| 2. | Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2-3-го класса | 45 | 4 | 41 |  |
| 3. | Техника и тактика прохождения дистанций ПСР | 33 | 4 | 29 |  |
| 4. | Судейская практика на соревнованиях | 12 | 2 | 10 |  |
| 5. | Инструкторская практика | 9 | 2 | 7 |  |
| 6. | Психологическая подготовка спортсмена | 9 | 2 | 7 | Соревнования  |
| **9.** | **Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)** | **21** | **4** | **17** |  |
| 1. | Подготовка к спортивным походам, экспедициям в горных районах | 6 | 1 | 5 |  |
| 2. | Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах | 12 | 2 | 10 |  |
| 3. | Подведение итогов туристского похода (экспедиции) | 3 | 1 | 2 |  |
| **10.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **84** | **4** | **80** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 24 | 1 | 23 |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 24 | 1 | 23 |  |
| 3. | Основы скалолазания | 24 | 2 | 22 |  |
| 4. | Прием контрольных нормативов | 12 | 0 | 12 | Сдача контрольных нормативов |
| **11.** | **Зачетная экспедиция (поход)**  | **0** | **0** | **0** |  |
| 1. | Зачетные соревнования по туристскому многоборью | Вне сетки часов |  |
| 2. | Зачетная экспедиция (поход) | Вне сетки часов | Поход |
|  | Итого: | **432** | **68** | **364** |  |

**Содержание учебно-тематического плана. Четвертый год обучения**

**Раздел 1. Введение**

**Тема 1. Вводное занятие**

Теория. Знакомство с учащимися. Правила ТБ и поведения на занятии.

**Раздел 2. Основы туристско-спортивной подготовки**

**Тема 1. Физическая культура, спорт и туризм**

Теория. Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, туристское многоборье. Соревнования по видам туристического многоборья.

Практика. Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований туристского многоборья, технических этапов. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях туристского многоборья, в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го циклов занятий. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника, определение индивидуальных образовательных маршрутов – циклов подготовки к соревнованиям. Постановка ближних и дальних перспектив на год, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

**Тема 2. Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)**

Теория. Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Правила спортивных соревнований по туристскому многоборью. Программы соревнований по туристскому многоборью среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований пешего и лыжного туристского многоборья. Участники соревнований.

Практика. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях города и области. Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях. При подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

**Тема 3. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме**

Теория. Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т.д.). Туристское многоборье и перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, спортивный судья, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.). Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Практика. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Комитета по физической культуре, спорту и туризму; руководителями строительных организаций, ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 3. Туристская топография и ориентирование на местности**

**Тема 1. Основы топографии и картографии**

Теория. Спортивная карта. Карты для туризма и спорта, требования к изображению на них компонентов ландшафта. Масштаб и высота сечения. Точность карт. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Условные обозначения на картах. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и местным предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимута с карты. Организация движения по азимуту. Элементы рельефа и микрорельефа.

Практика. Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности. Копирование, вычерчивание карт. Упражнения и игры с картами: чтение по картам рельефа, микрообъектов. Измерение азимутов и движение по азимутам.

**Тема 2. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности**

Теория. Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на городских и областных соревнованиях по туризму, туристскому многоборью. Характеристика особенностей туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршрутку, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное. Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентированию на местности.

Практика. Совершенствование знаний туристами-спортсменами правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции. Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию. Отработка навыков работы спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий по туристскому ориентированию.

**Тема 3. Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях**

Теория. Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затраченного на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию.

Практика. Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ориентиров местонахождения на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке). Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов измерением пройденного расстояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах (топографических различных масштабов, орографических, спортивных). Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов).

**Тема 4. Топографическая съемка местности**

Теория. Глазомерная и площадная съемка местности.

Практика. Подготовка к полевым работам, распределение обязанностей. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений

**Раздел 4. Организация туристского быта в полевых условиях**

**Тема 1. Самодеятельность в спортивном туризме**

Теория. Понятие «туристская самодеятельность». Самоуправление в туристской группе и команде туристского многоборья, цели и задачи. Развитие самодеятельности в походной группе и команде.

Функции дежурных. Командир в туристской походной группе. Самообслуживание в туризме. Права и обязанности, ответственность в самодеятельном коллективе. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для успешной деятельности. Межличностные отношения, дружба и товарищество, взаимопомощь и взаимозаменяемость в туристской группе.

Практика. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию самодеятельности, инициативы и навыков брать на себя ответственность за принятие решения (действия) в нестандартной, нештатной ситуации и на дистанции. Формирование навыков руководства командой.

Практические занятия на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

**Тема 2. Групповое (командное) и личное снаряжение**

Теория. Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию, снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность и пр. Конструкции тентов для палаток, кухни и технологии их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, туристских канов и технология их изготовления. Конструкции бахил для зимних походов. Снаряжение групповое и личное для организации ночлега в лыжном походе в полевых условиях. Распределение снаряжения в походе и по завершении похода.

Практика. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном зимнем лыжном походе. Упаковка рюкзака для лыжного похода. Подготовка группового и личного снаряжения для лыжного похода. Ремонт лыж, лыжных креплений и палок; перестановка креплений с одной лыжи на другую. Ремонт палаток и тентов, рюкзаков.

Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

**Тема 3. Питание в спортивных походах**

Теория. Расчет калорийности дневного рациона, покрывающего энергетические затраты в туристском путешествии. Способы увеличения калорийности дневного рациона в походе. «Карманное» питание. Поливитамины. Высококалорийные продукты туристского рациона. Приготовление пищи.

Практика. Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов и спортсменов в различных вариантах. Составление меню на поход и на участие в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запасов продуктов питания между участниками. Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

**Тема 4. Организация быта в полевых условиях**

Теория. Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Изготовление ветрозащитной стенки, поиск и изготовление укрытий из подручных материалов. Организация ночевки туристской группы в безлесной зоне. Разборная печка для палатки, применение, техника безопасности. Заготовка дров для обогрева палатки печкой. Организация ночных дежурств в лагере. Организация ночевки в межсезонье в палатке без печки, а также без палатки. Устройство и оборудование туристами укрытий в лесу, в горах.

Практика. Организация ночлега группы. Изготовление укрытий из подручных средств. Обустройство биваков.

**Тема 5. Общественно полезная работа в походе**

Теория. Фотолетопись туристских маршрутов. Пропаганда здорового образа жизни, занятий физическими упражнениями и туризмом.

Практика. Оформление отчета о походе, фотогазеты. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 5. Краеведение**

**Тема 1. Краеведческая экспедиция «Отечество»**

Теория. Цели и задачи движения «Отечество». Принципы туристско-краеведческого движения учащихся РФ. Формы работы учащихся движения. Природное наследие, экология.

Практика. Выполнение в рамках тематики движения «Отечество» программ исследований различного масштаба: изучение наиболее ярких или малоизвестных природных объектов и явлений; систематическая работа по фиксированию событий в туристском походе.

**Тема 2. Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции**

Теория. Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение гидрологических, геологических, зоологических и экологических работ в путешествии. Основные методы и приемы.

Практика. Составление плана наблюдения, изучения и описания природного или иного краеведческого объекта. Описание по плану природных объектов: источника, реки, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры.

**Тема 3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды**

Теория. Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и походов. Меры по охране окружающей среды.

Практика. Обустройство и благоустройство мест отдыха. Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 6. Медико-санитарная подготовка**

**Тема 1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм**

Теория. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Профилактические прививки. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Роль поливитаминов при регулярных занятиях спортом и туризмом. Профилактика потертостей и мозолей в туристских походах. Средства народной медицины и их использование при немедикаментозном лечении и профилактике различных заболеваний и травм.

Практика. Игра-тренинг «Предвестники утомления или перенапряжения в походе на дистанции», меры по предупреждению и профилактика утомления. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах.

**Тема 2. Походная медицинская аптечка**

Теория. Использование, дозировка и показания для применения медикаментов при различных заболеваниях и травмах. Аптечка и медикаменты для оказания экстренной помощи. Медицинские инструменты в походной аптечке и их назначение. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика. Игры-тренинги. Комплектование походной аптечки. Определение срока годности.

**Тема 3. Анатомия и физиология человека**

Теория. Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практика. Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса. Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

**Тема 4 Оказание первой доврачебной помощи**

Теория. Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках простуды. Переломы конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практика. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Тема 5. Транспортировка пострадавшего**

Теория. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практика. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

**Тема 6. Техника самомассажа и массажа**

Теория. Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Спортивный массаж.

Практика. Овладение приемами, техникой и методикой массажа и самомассажа.

**Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль**

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практика. Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

**Тема 8. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование**

Теория. Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практика. Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

Форма контроля: Зачет

**Раздел 7. Обеспечение безопасности**

**Тема 1. Соблюдение правила безопасности в спортивном туризме**

Теория. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловки) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практика. Тренинги по межличностному обращению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

**Тема 2. Соблюдение правил безопасности на дистанциях соревнований туристского многоборья**

Теория. Предстартовая проверка снаряжения. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма.

Практика. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

**Тема 3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях**

Теория. Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

Практика. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

Форма контроля: Зачет

**Раздел 8. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)**

**Тема 1. Техника и тактика пешеходного туристического многоборья на дистанциях 2-3-го класса**

Теория. Дистанции: длинная, короткая, личная.

Практика. Туристские узлы. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

**Тема 2. Технические этапы лыжной дистанции 2-3-го класса**

Теория. Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 3-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика. Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции. Установка палатки «Зима» с креплением за горизонтальные опоры.

Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута.

**Тема 3. Техника и тактика прохождения дистанций ПСР**

Теория. Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности команды на дистанции.

Практика. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшими на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств. Прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах.

**Тема 4 Судейская практика на соревнованиях**

Теория. Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Планирование дистанций. Оборудование дистанций. Обязанности судьи этапа, помощника начальника этапа.

Практика. Протоколы технических этапов. Проверка карт участников соревнований. Проверка отметок КП. Оборудование учебных полигонов для соревнований.

**Тема 5 Инструкторская практика**

Теория. Организация и проведение туристских слетов и соревнований. Туристские походы выходного дня.

Практика. Подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками. Определение необходимого для проведения мероприятия снаряжения и оборудования.

**Тема 6 Психологическая подготовка**

Теория. Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Психологический конфликт в группе, команде.

Практика. Игры-тренинги. Индивидуальные беседы с учащимися.

Форма контроля: Соревнования

**Раздел 9. Спортивные походы (пешеходный, горный и лыжный туризм)**

**Тема 1. Подготовка к спортивным походам, экспедициям в горных районах**

Теория. Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практика. Изучение нитки горно-пешеходного маршрута путешествия. Сбор материала. Комплектование группы снаряжением, оборудованием, продуктами питания.

Контрольная проверка готовности группы к походу на местности. Учебно-тренировочные выходы.

**Тема 2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах**

Теория. Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1 и 2-й категорий сложности в горном районе. Выбор мест для организации переправы через горные реки.

Практика. Отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий.

**Тема 3. Подведение итогов похода, путешествия**

Теория. Составление технического описания маршрута. Фотоотчет о походе. Отчет о краеведческой деятельности в походе.

Практика. Подготовка разделов отчета по должностям. Оформление отчета.

Форма контроля: Опрос

**Раздел 10. Общая и специальная физическая подготовка**

**Тема 1. Общая физическая подготовка**

Теория. Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практика. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Лыжная подготовка: Изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Игры на местности.

**Тема 2. Специальная физическая подготовка**

Теория. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Практика. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц, эстафеты.

**Тема 3. Основы скалолазания**

Теория. Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т.д.). Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практика. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов, растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью – по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжимание теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

**Тема 4. Прием контрольных нормативов**

Теория. Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Практика. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов

**Раздел 11. Зачетные мероприятия**

**Тема 1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью**

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся.

**Тема 2. Зачетная экспедиция (поход)**

Многодневный пешеходный поход 2-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

Форма контроля: Поход.

**Планируемые результаты. Четвертый год обучения**

**По окончании четвертого года обучения учащиеся**

**будут знать:**

* историю развития туризма;
* топографические и спортивные карты, их условные знаки и обозначения;
* основные правила соревнований;
* основы медико-санитарной подготовки;
* основные приемы массажа и самомассажа;
* правила техники безопасности при занятиях туризмом;

**будут иметь представления:**

* о профессиях сферы спортивного и оздоровительного туризма;

**будут уметь:**

* выполнять топографическую съемку местности;
* определять и работать с азимутом;
* организовывать туристский быт;
* собирать походную медицинскую аптечку;

**будут владеть навыками:**

* технических и тактических приемов в различных видах туристского многоборья;
* оказания первой доврачебной помощи;
* действий в аварийной ситуации;
* сбора в поход и его прохождения;
* топографической съемки местности;

**В результате обучения у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

* коммуникативные навыки взаимодействия со сверстниками и педагогом;
* умение работать в команде, в паре;
* навыки самостоятельной деятельности;
* участие в соревнованиях различного уровня.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Объем****учебных часов** | **Всего****учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Режим работы** |
| Первый | 324 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 3 часа |
| Второй | 324 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 3 часа |
| Третий | 324 | 36 | 108 | 3 занятия в неделю по 3 часа |
| Четвертый | 432 | 36 | 144 | 4 занятия в неделюпо 3 часа |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** наличие светлого и просторного спортивного зала для занятий, удобной мебели; обеспеченность учащихся необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень материалов и оборудования** | **Количество** |
| Инвентарь для альпинизма:Зацепы разного цвета с болтами, репшнуры, карабины, веревки, страховочные системы, пантин, спусковые устройстваИнвентарь для лыжника:Лыжи, лыжные палки, ботинкиКанатВеревка (альпинистская)Карта (географическая)Карта топографическаяКоврик гимнастическийМат акробатическийМат гимнастическийКольца гимнастическиеКомпасМяч набивнойСекундомерСкамья гимнастическаяСпортивный тренажер | 30 шт.15 пар2 шт.20 шт.2 шт.15 шт.5 шт.4 шт.4 шт.1 шт.5 шт.4 шт.2 шт.2 шт.1 шт. |

**Информационное обеспечение:**

1. История развития спортивного туризма (<https://svastour.ru/articles/raznoe/istoriya-sportivnogo-turizma.html> )
2. Условные знаки (<http://shensyaolon.ru/tourism/orienteering/conventional%20signs/uslovnie_znaki.pdf> )
3. Природные особенности Кемеровской области (<http://geolike.ru/page/gl_4343.htm> )
4. Масштабы карт (<http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf> )
5. Условные знаки (<https://life4health.ru/znaki-v-sportivnom-orientirovanii/> )
6. Топография и ориентирование на местности (<https://promountain.ru/topografiya-i-orientirovanie-na-mestn/>)
7. Природные особенности Кемеровской области (<http://geolike.ru/page/gl_4343.htm> ).
8. Анатомия человека (<https://www.oum.ru/literature/anatomiya-cheloveka/>)
9. Правила техники безопасности при занятии физическими упражнениями (<https://infourok.ru/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-zanyatii-fizicheskimi-uprazhneniyami-3701301.html>)
10. Режим дня спортсмена (<https://healthinlife.ru/sport/50-rezhim-dnya-sportsmena.html> )

**Кадровое обеспечение:** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

**Формы аттестации**

Используются итоговый и текущий контроль. Текущий контроль – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, за качеством выполнения практических работ, контрольных заданий и пр.

Итоговый контроль включает вводную, промежуточную, итоговую диагностику:

* вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся, имеющихся у них знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей деятельностью;
* промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения;
* итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года.

Форма проведения итоговой диагностики - сдача контрольных нормативов. При подведении итогов реализации программы заполняется индивидуальная диагностическая карта, в которой отслеживается качество освоения программы каждым учащимся.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: в**ыполнение контрольных упражнений; сдача контрольных нормативов; опрос; зачет; поход; соревнование.

**Оценочные материалы**

Оценивание знаний и навыков происходит посредством наблюдения, контроля за самостоятельной работой.

Диагностическая карта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф. И. учащегося | Показатели | итого |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения:

н – показатели находятся в стадии формирования

с – показатели сформированы, но не автоматизированы

в – показатели сформированы, автоматизированы

**Задания для первого года обучения.**

**1)Билеты и ответы к разделу: Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**Вопрос №1**

Оказание помощи при царапинах и незначительных ранах.

Ответ №1

Повреждения: царапины и незначительные раны

Первая помощь: промыть перекисью водорода или спиртом – от середины к краям; протереть кожу вокруг раны йодом или зеленкой; прижать рану чистой повязкой, чтобы остановить кровь; забинтовать.

Вопрос №2

Оказание помощи при загрязненных ранах.

Ответ №2

Повреждения: небольшие загрязненные и гнойные раны

Первая помощь: промыть перекисью водорода от середины к краям; наложить мазь с антибиотиками, перебинтовать о отправить к врачу; если нет возможности отправить пострадавшего к врачу – горячий компресс и менять повязку каждый раз, когда она высыхает.

Вопрос №3

Профилактика и оказание помощи при потертостях и мозолях.

Ответ №3

Повреждения: незначительные потертости

Первая помощь: смазать антисептическим кремом, прикрыть бактерицидным пластырем, затем сверху наклеить лейкопластырь.

Повреждения: покрасневшие мозоли

Первая помощь: применить йод или зеленку, спирт, 1% цинковую мазь, затем припудрить стрептоцидом и заклеить пластырем.

Повреждения: пузырь мешает обуться

Первая помощь: проколоть пузырь обеззараженной иглой, не удаляя верхний слой кожи, наложить повязку с подсушивающей мазью и заклеить бактерицидным пластырем, затем лейкопластырем. Заживлению способствует подсушивание пузырей на воздухе, т.е. на привалах, стоянках.

Повреждения: кровавые мозоли

Первая помощь: полезно походить разутым, обрабатывать крепким раствором марганцовки (темно-вишневого цвета) и далее обработать, как при обычных мозолях. На ночь прикладывать мази: солкосерил, актовегин, «спасатель» и др.

Предупреждение потертостей и мозолей: новую обувь следует разносить до похода; на маршруте при первых же признаках натирания необходимо остановиться, поправить носок, перешнуровать ботинок, заклеить начинающее краснеть место полоской лейкопластыря.

Вопрос №4

Оказание помощи при фурункулах

Ответ №4

Накладывают повязку, смоченную крепким раствором поваренной соли в кипяченной воде или с мазью Вишневского; после вскрытия гнойника накладывают стерильную повязку.

Вопрос №5

Оказание помощи при занозах

Ответ №5

Повреждения: заноза

Первая помощь: Занозу немедленно и полностью удалить, место внедрения занозы смазать йодом или зеленкой, забинтовать.

Повреждения: заноза находится глубоко под кожей.

Первая помощь: сделать легкий надрез, удалить занозу, после чего ранку еще раз смазывают йодом, предварительно выдавив из нее каплю крови и накладывают стерильную повязку.

Повреждения: занозы под ногтем

Первая помощь: удаляют так же. Чтобы уменьшить болевые ощущения, палец туго перематывают. После извлечения занозы, ранку смазывают йодом или спиртом и забинтовывают палец.

Вопрос №6

Наложение простейших повязок

Ответ №6

Повязки служат: для защиты ранки от загрязнения и инфицирования; для уменьшения боли (например, при ушибе); для создания определенного давления, с целью остановки кровотечения.

Правила наложения повязок: Перевязывая больного, с ним необходимо разговаривать, что позволяет контролировать состояние пострадавшего; в начале перевязки делается «замочек»; бинтовать начинают с периферии (кроме повязок на суставы) и первые витки делают на здоровом участке, вблизи повреждения, а заканчивают выше раны; бинтуют от узкого к широкому месту; став лицом к больному, бинт держат в правой руке и, приложив левой рукой конец бинта к коже, раскатывают его от себя. Каждый тур бинта должен ложиться ровно, без складок, закрывая половину предыдущего витка; завязывают бинт или изменяют направление его хода на стороне, противоположной поврежденному участку; нельзя прикасаться руками к той части бинта, которая ляжет на рану; повязки при повреждении головы, лица не должны сбиваться или добавить на уши, лоб, шею или подбородок. На стопу, область голеностопного сустава накладывают различные повязки (возвращающаяся, колосовидная, восьмиобразная, на пяточную область)

Вопрос №7

Первая помощь при укусе насекомых (пчела, оса, слепень, шершень)

Ответ №7

При укусе насекомого в ранку попадает ядовитое вещество, которое вызывает отравление организма. Реакцию организма на укусы насекомых называют аллергической реакцией.

Первые признаки укуса насекомых появляются минут через 15-20: повышение температуры тела; сыпь по всему телу; головная боль.

Наиболее опасны ужаливания пчел, ос, шершней в полость рта, куда насекомое может попасть, когда человек ест фрукты. В таких случаях необходима срочная медицинская помощь, т.к. возникающие отек гортани и удушье смертельно опасны.

Первая помощь: в первую очередь нужно удалить из кожи жало насекомого, ужаленное место смочить спиртом. Приложить к ужаленному месту холод (полиэтиленовый пакет с холодной водой). Давать пострадавшему обильное питье, 1-2 таблетки димедрола, или супрастина, или тавегила.

Вопрос №8

Оказание первой помощи при укусе клеща

Ответ №8

При укусе клещи вносят в ранку вместе со слюной вирус энцефалита. Укусы клещей можно и не заметить: для человека они безболезненны.

Симптомы клещевого энцефалита: повышение температуры тела, лихорадка; головные боли; тошнота, рвота; невозможность движения мышц лица, шеи, верхних и нижних конечностей; может закончиться и полным выздоровлением, и смертью больного; нередко человек остается на всю жизнь инвалидом.

Вопрос №9

Первая помощь и профилактика в природных условиях при переломах конечностей

Ответ №9

При переломах костей конечностей

Нужно**:** наложить шину из палок, прутьев, пучков камыша; придать сломанной руке или ноге возвышенное положение; приложить холодный компресс; дать обезболивающее; при открытом переломе наложить на рану антисептическую повязку.

Нельзя**:** пытаться сопоставлять отломки костей; фиксировать шину в месте, где выступает кость; прикладывать к месту перелома грелку; без необходимости снимать одежду и обувь с поврежденной конечности (в месте перелома одежду лучше вырезать).

Вопрос №10

Первая помощь и профилактика в природных условиях при расстройствах желудка, кишечника.

Ответ №10

Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симптомы заболевания – схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительные тошноты, упадок сердечной деятельности, повышение температуры. Поскольку пища готовится на всех туристов, отравление может одновременно поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент (следует иметь в виду, что скрытый период пищевого отравления длится несколько часов).

К желудочным заболеваниям могут привести также нарушение режима питания, в том числе большие перерывы в приеме пищи, питание всухомятку, очень горячая или жирная пища, употребление недоброкачественной воды. Особенно часто заболевают туристы–новички, которые, не умея бороться с жаждой, утоляют ее водой из загрязненных ручьев, болота или лужи и тем самым вводят в свой организм опасные микроорганизмы или химические вещества.

Первая помощь при отравлении.В первую очередь следует промыть желудок путем приема нескольких стаканов теплой воды с содой до появления рвоты. Повторите промывание желудка несколько раз. Затем необходимо принять адсорбент (активированный уголь, толченые сухари), солевое слабительное, полстакана бледно–розового раствора марганцово–кислого калия, тетрациклин, бифидум–бактерин.

В последующем необходимо соблюдать строгую диету, контроль температуры, состояния, пить крепкий горячий чай. В зависимости от самочувствия больного его следует транспортировать или сопроводить к врачу. При болях рекомендуются болеутоляющие средства.

Первая помощь при изжоге, болях в желудке и его расстройстве.

Лечение предусматривает соблюдение режима питания. При изжогах исключаются или ограничиваются кислые продукты, черные сухари, кисель, компот, сладости, а также жареная птица и специи, в том числе соль. Помогают молоко, каши (рисовая, гречневая, манная). Сода или толченый уголь (карболен, активированный уголь) также снимут или уменьшат изжогу. При болях в животе полезна горячая грелка (нагретый песок, камень), из препаратов – бесалол по 1 таблетке 23 раза в день, викалин (1–2 таблетки на прием), анестезин (1 таблетка).

При расстройствах желудка принимают бесалол в той же дозировке, левомицетин или энтеросептол по 1 таблетке (0,5 г) 4–6 раз в сутки, бифидум–бактерин – по 1 упаковке.

**2) Игра «Тренировка»** — это багаж знаний по спортивному ориентированию, преподнесённый в игровой форме: вопрос – ответ.

**Цель игры:** правильно и раньше соперников ответить на вопросы

**Кол-во игроков:** от 2-х до 10-ти

**Возрастная аудитория игроков:** 7+

**Комплектность:** 60 карточек, инструкция

**Правила игры: Самый старший из игроков берёт на себя роль тренера.**Тщательно перемешивается колода с карточками и кладётся лицом вниз. Определяется на камень-ножницы, кто первый берёт карточку. Ходят по часовой стрелке. Каждый игрок берёт по одной карточке и отвечает на вопрос в ней в порядке очереди. Тренер проверяет правильность ответов игроков. В случае правильного ответа, игрок сохраняет карточку у себя, если ответ неверный, карточка кладётся лицом вверх рядом с колодой. Побеждает тот, кто наберёт наибольшее кол-во правильно отвеченных карточек.

3) Сдача контрольных нормативов – бег на 60 метров.

Нормативы уровня подготовки:

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики | Девочки |
| 9 – 10 лет- высокий – 10,5 с.- средний – 11,6 с.- низкий – 12 с.11 – 12 лет- высокий – 9,9 с.- средний – 10,8 с.- низкий – 11 с.13 – 15 лет- высокий – 8,7 с.- средний – 9,7 с.- низкий – 10 с. | 9 – 10 лет- высокий – 11 с.- средний – 12,3 с.- низкий – 12,6 с.11 – 12 лет- высокий – 10,3 с.- средний – 11,2 с.- низкий – 11,4 с.13 – 15 лет- высокий – 9,6 с.- средний – 10,6 с.- низкий – 10,9 с. |

**Задания для второго года обучения**

**1. Игра АЛФАВИТ — это соревнование по поиску на карте Контрольных Пунктов (КП) в соответствии с заданием на карточке. Игра тренирует память, внимательность, формирует у детей и подростков пространственное воображение.**

**Цель игры: найти все КП и определить сложившуюся букву или число быстрее соперника.**

**Кол-во игроков: 1-2 + Тренер**

**Возрастная аудитория игроков: 6+**

**Состав игры: 48 карточек (24 пары), 2 карты местности формата А3.**

**Как играть? Тренер выдаёт каждому игроку по карте местности и карточке с одинаковыми номерами. На карточке указаны 6 КП, которые необходимо найти на карте, провести между ними прямые линии, как показано на карточке, понять, какая буква сложилась в итоге и первым сообщить её Тренеру. Тренер сверяет ответы игроков с подсказкой на обороте инструкции. Если, игрок один, то он может соревноваться сам с собой и засекать время, которое потребуется ему для разгадок, чтобы каждый раз совершенствовать себя и показывать лучшие результаты.**

**Победителем становится тот, кто правильно и быстро назовёт зашифрованные буквы и числа. Обращаем Ваше внимание на то, что цифры получатся печатные: 5,8,9,0, а буквы заглавные: А, З, К, Е, Н, Ш, Х, Ъ, Я, М. Цифра ноль (0) и буква О имеют равнозначный правильный ответ, ровно, как и цифра 3 (три) и буква З.**

**Как усложнить игру?**

**По взаимной договорённости, игроки определяют, сколько карточек они готовы разгадать подряд до победы. В этом случае, игроки запоминают результаты расшифрованных карточек и сообщают их Тренеру на финише. Тренер может присваивать баллы за каждую расшифрованную карточку.**

**Опытные игроки могут усложнить уровень игры и после расшифровки буквы должны будут назвать словами местонахождение КП в соответствии с условными обозначениями карт.**

**Самые опытные игроки могут поставить уровень игры на максимально приближённый к спортивному ориентированию и после выдачи карточек искать КП на бегу по лесу или, к примеру, по тренировочному залу.**

1. **Соревнования «Спортивный лабиринт»**
2. **Сдача контрольных нормативов – бег на 60 метров.**

Нормативы уровня подготовки:

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики | Девочки |
| 9 – 10 лет- высокий – 10,5 с.- средний – 11,6 с.- низкий – 12 с.11 – 12 лет- высокий – 9,9 с.- средний – 10,8 с.- низкий – 11 с.13 – 15 лет- высокий – 8,7 с.- средний – 9,7 с.- низкий – 10 с. | 9 – 10 лет- высокий – 11 с.- средний – 12,3 с.- низкий – 12,6 с.11 – 12 лет- высокий – 10,3 с.- средний – 11,2 с.- низкий – 11,4 с.13 – 15 лет- высокий – 9,6 с.- средний – 10,6 с.- низкий – 10,9 с. |

**Задания для третьего года обучения.**

1. **Соревнования по спортивному ориентированию бегом.**
2. **Соревнования по спортивному ориентированию «Спортивный лабиринт»**
3. **Сдача контрольных нормативов – бег на 100 метров.**

Нормативы уровня подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики | Девочки |
| - высокий – 13,8 с.- средний – 14,3 с.- низкий – 14,6 с. | - высокий – 16,3 с.- средний – 17,6 с.- низкий – 18 с. |

**Задания для четвертого года обучения.**

1. **Соревнования по спортивному ориентированию бегом.**
2. **Соревнования по спортивному ориентированию «Спортивный лабиринт»**
3. **Сдача контрольных нормативов – бег на 100 метров.**

Нормативы уровня подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики | Девочки |
| - высокий – 13,8 с.- средний – 14,3 с.- низкий – 14,6 с. | - высокий – 16,3 с.- средний – 17,6 с.- низкий – 18 с. |

**Критерии оценки воспитанности подростка**

Направленность личности:

1. «5» - общественная мотивизация деятельности и поведения;
2. «4» - поведение определяется общественными интересами;
3. «3» - групповая направленность;
4. «2» - несформировавшаяся направленность;
5. «1» - направленность на удовлетворение собственных потребностей и желаний.

Нравственная характеристика:

1. «5» - руководствуется общественными нормами морали, нетерпим к аморальности других;
2. «4» - в основном согласен с общественными нормами морали;
3. «3» - нравственен при определённых условиях и требованиях к себе;
4. «2» - слово расходится с делом, идёт на компромисс с собственной совестью;
5. «1» - беспринципен, вынуждает других к аморальному поведению.

Самосознание:

1. «5» - самокритичен, требователен к себе и другим. Объективная самооценка;
2. «4» - в основном самооценка совпадает с оценкой группы;
3. «3» - завышенная или заниженная самооценка;
4. «2» - несамокритичен, снисходителен к своим недостаткам;
5. «1» - критичен к другим, нетерпим к критике в свой адрес, нетребователен к себе.

Умственная характеристика:

1. «5» - отличается сообразительностью, любознательностью, эрудицией;
2. «4» - отличается хорошей памятью. Любознателен, но в одной области;
3. «3» - интересы неустойчивы;
4. «2» - несерьёзно относится к занятиям, трудно улавливает суть вопроса;
5. «1» - забывчив, ленив, ограничен.

Эмоциональная характеристика:

1. «5» - эмпатичен: сопереживает, сочувствует, отзывчивый;
2. «4» - высокая восприимчивость, чувствителен к добру и злу, но нередко разочаровывается в других и в себе;
3. «3» - эмоционально неустойчив. Всё зависит от собственного неуспеха или неудачи;
4. «2» - проявляет грубость, черствость или истеричность;

Трудовая подготовка:

1. «5» - потребность в добросовестном труде и учении. Высокая работоспособность. Чувство ответственности;
2. «4» - способен обслуживать себя, но без особого внимания. (Делаю то, что нравится.);
3. «3» - трудится под нажимом «извне». Быстро устаёт. Работу выполняет некачественно;
4. «2» - не способен к систематическому труду;
5. «1» - Ленив. Живёт за счёт других.

**Методические материалы**

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие методы: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом группы одного и того же задания.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»).

Программа ориентирована на сотрудничество педагога с учащимися, на создание ситуации успеха, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – на все то, что способствует самовыражению ребенка.

При выборе ***форм учебной работы,*** учащихся используются различные методы и приемы:

* фронтальной формы: игра-путешествие, беседа, практическая работа в тетрадях, занятие-игра, игра;
* групповой формы: соревнования, работа по карточкам, настольно-печатные игры, командная работа, работа в парах;
* индивидуальной формы: тесты, работа по карточкам, наблюдения, выполнение упражнений.

Для воспитания нравственных качеств, культуры здоровья, формирования мотивации на здоровый образ жизни и обеспечения физического и психического саморазвития младших школьников, программой предусмотрены следующие основные методы:

* объяснительно-иллюстративные (демонстрация иллюстраций, работа по схемам, показ видеоматериалов, иллюстраций, беседа, объяснение);
* репродуктивные (показ педагогом приемов исполнения, работа по образцам, тренировочные упражнения);
* частично-поисковые (тренинг, выполнение вариативных заданий);
* творческие (творческие задания, конструирование моделей, зарисовки).

Для воспитания нравственных качеств, культуры здоровья, формирования мотивации на здоровый образ жизни и обеспечения физического и психического саморазвития младших школьников, программой предусмотрены следующие основные методы:

* объяснительно-иллюстративные (демонстрация иллюстраций, работа по схемам, показ видеоматериалов, иллюстраций, беседа, объяснение);
* репродуктивные (показ педагогом приемов выполнения, работа по образцам, тренировочные упражнения);
* частично-поисковые (тренинг, выполнение вариативных заданий);
* творческие (творческие задания).

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий педагог организует деятельность учащихся с использованием:

* образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, защита портфолио и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
* возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов);
* ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы);
* бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в ***дистанционном режиме***:

* занятия и мастер-классы;
* творческие задания с дистанционным представлением выполненных учащимися упражнений.
* занятия в спортивных секциях в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений;
* спортивные соревнования по видам спорта, не требующим очного присутствия (онлайн-ориентирование);

Для реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий обеспечивается возможность демонстрации учащимися индивидуальных достижений в освоении программы, в том числе в формате видеозаписей ответов, направления творческих работ в электронном формате, участия в конкурсах в дистанционном режиме.

Важная роль отводится построению индивидуального учебного плана с использованием и применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, использованию средств обучения и воспитания, представленных в электронном виде, в том числе электронных образовательных и информационных ресурсов.

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заложен в развитии интеллектуальных и творческих способностей, учащихся через активное привлечение их к конкурсному движению. Подобные конкурсы помогают проявлять коммуникативные и исследовательские компетенции на различном творческом уровне. При реализации программы осуществляется учет достижений учащихся по результатам их участия в олимпиадах и иных интеллектуальных и творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие интереса к творческой деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих достижений.

Мониторинг освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для определения уровня знаний и оценки компетенций учащихся осуществляется с применением электронных образовательных ресурсов, результаты заносятся в диагностическую карту.

В соответствии с современными подходами к оцениванию результатов обучения используется формирующее оценивание. Регулярная оценка дает информацию о том, как учащийся приобретает знания; исходя из нее педагог и учащийся могут предпринимать те или иные действия.

Формирующее (внутреннее) оценивание нацелено на определение индивидуальных достижений каждого учащегося и не предполагает, как сравнения результатов, продемонстрированных разными учащимися, так и административных выводов по результатам обучения.

Формирующее оценивание позволяет педагогу четко сформулировать образовательный результат, подлежащий формированию, и сделать учащегося субъектом образовательной и оценочной деятельности.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация образовательной программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

**Описание технологий и методов обучения и воспитания**

В процессе реализации программы используются личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, технология коллективного творчества, что способствует лучшему освоению материала программы, развитию творческих способностей учащихся, метапредметных компетенций и личностных качеств учащихся

**Формы организации учебного занятия**

Основной формой организации проведения занятий с учетом возрастных психологических особенностей учащихся, целей и задач программы является практическое занятие.

**Алгоритм учебного занятия**

* Вводная часть (организовать учащихся, объяснить задачи занятия, подготовка организма учащихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений (разминка);
* Основная часть (решение основных задач занятия, изучение нового, повторение пройденного материала, общая физическая подготовка, тактико-техническая подготовка).
* Заключительная часть (Подведение итогов).

**Особенности организации образовательной деятельности**

При реализации программы используется групповая и индивидуальная формы работы с учащимися. Эффективность работы связана с соблюдением определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

*Индивидуальная:* предполагает работу педагога с отдельным учащимся индивидуально.

*Подгрупповая и групповая:* групповая работа может быть эффективна только при условии соблюдения определенных правил: отсутствие принуждения; продуманная система поощрений и порицаний; организационная и содержательная поддержка со стороны педагога; четкий инструктаж; владение педагогом приемами установления и регулирования взаимоотношений между учащимися, стимулирование и поощрение самостоятельности и инициативности.

На основании Концепции сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования, а также в рамках реализации МИП по теме «Личностно-профессиональное самоопределение обучающихся в социуме в формате интеграции общего и дополнительного образования», программа имеет профориентационное содержание, осуществляющееся через организацию игровой деятельности учащихся с элементами профессиональных проб.

В летний период занятия могут быть реализованы в рамках самостоятельного освоения учащимися программы в соответствии с содержанием программы (Приложение 2). Формой контроля является летнее портфолио учащегося.

**Педагогические технологии, используемые при реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Секреты маугли» основана на личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития способностей учащихся, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

В процессе реализации программы используются личностно-ориентированные, игровые технологии с элементами соревнования, здоровьесберегающие технологии, технология обучения в сотрудничестве (индивидуально-групповая, командно-игровая работа), что способствует лучшему освоению материала программы, развитию творческих способностей учащихся, метапредметных компетенций и личностных качеств учащихся.

**План воспитательной работы детского объединения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Единая воспитательная тема учреждения** | **Мероприятия творческого объединения**  |
|  | сентябрь | «Знакомьтесь – это МЫ!» | Родительское собрание «Давайте познакомимся!» |
|  | сентябрь | ПРОФИ-час | Беседа «Путь спортсмена» |
|  | октябрь | «Дети. Техника. Творчество» | Конкурс рисунков «Я о спорте знаю все!» |
|  | ноябрь | «Вся жизнь в твоих руках» | Беседа «Здорово здоровым быть!» |
|  | декабрь | «Пора чудес и волшебства» | Новогодняя развлекательная программа «Новогодний калейдоскоп» |
|  | январь | «Безопасность детства» | Конкурс «Береги здоровье смолоду» |
|  | февраль | «Это нашей истории строки» | Участие в акциях, приуроченных празднованию 23 февраля |
|  | Март | «Будь человеком, человек» | Участие в акциях, приуроченных празднованию 8 марта |
|  | Апрель | «Говорим здоровью – «ДА!» | Беседа «Здорово здоровым быть!» |
|  | Май | «Славе – не меркнуть! Традициям – жить!» | Участие в акциях, приуроченных празднованию Дня Победы |
|  | Июнь | «Территория детства» | Игровая программа «Здравствуй, лето!» |

**Список литературы**

1. Штюрмер, Ю. Карманный справочник туриста / М. Штюрмер. – Москва : Профиздат, 2008. - 255 с.
2. Меньчуков, А. Е. В мире ориентиров / А. Е. Меньчуков. – Москва : Недра, 2006. - 268 с.
3. Смирнов, Д. В. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Часть 1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка / Д. В. Смирнов. – Москва : Советский спорт, 2009. - 126 с.
4. Смирнов, Д. В. Программы дополнительного образования детей. Спортивный туризм: туристское многоборье. Часть 2. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка / Д. В. Смирнов. – Москва : Советский спорт, 2009. - 126 с.
5. Курилова, В. И. Туризм: учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальностям №2114 «Физическое воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физическое воспитание» / В. И. Курилова. – Москва : Просвещение, 2008. - 224 с.
6. Тарас, А.Е. Выживание по методам САС: практическое пособие / А. Е. Тарас. – Минск : Харвест, 2009. - 263 с.
7. Соколов, Е. Г. Акробатика в сельском коллективе физической культуры / Е.Г. Соколов Москва : Физкультура и спорт, 2009. - 56 с.
8. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
9. Минскин, Е. М. От игры к знаниям: Игры для школьников: Пособие для учителей / Е. М. Минскин. – Москва : Просвещение, 2007. - 207 с.
10. Тудор, О. Подготовка юных чемпионов / О. Тудор. - Москва: Астрель, 2007. – 258 с.
11. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена – ориентировщика: учебно-методическое пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – Москва : Советский спорт, 2010. - 111 с.

**Приложение 1. Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

Программа «Школа выживания «Единство»

1 год обучения

Группа № \_\_\_\_\_\_

Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | беседа | 3 | Вводное занятие.  |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Туристские путешествия, история развития туризма. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. ОФП. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Компас. Работа с компасом. |  |
|  |  | практика | 3 | Родной край, его природные особенности. Туристские возможности родного края. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Личное и групповое снаряжение. |  |
|  |  | практика | 3 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Строение и функции организма человека. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Личная гигиена туриста. Специальная физическая подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Общественно-полезная работа в путешествии. Изучение района путешествия. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. |  |
|  |  | практика | 3 | Приемы транспортировки пострадавшего. Общая физическая подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Измерение расстояний. Способы ориентирования |  |
|  |  | практика | 3 | Действия в случае потери ориентировки. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подготовка к походу. Питание. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Туристские должности в группе. Организация передвижения в походе. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | ТБ в туристских походах и на занятиях. Воспитательная роль туризма. ТБ. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация туристского быта. Туристский слет. Подведение итогов похода. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Топографическая и спортивная карта. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Родной край, его природные особенности. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Туристские возможности родного края. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Условные знаки. Способы ориентирования. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Общественно-полезная работа. |  |
|  |  | теория | 3 | Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация слетов, судейская коллегия. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Привалы и ночлеги. Подготовка к походу. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Питание в туристском походе. Подведение итогов похода. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Действия в случае потери ориентировки. Организация передвижения в походе. | Выполнение контрольных упражнений |
|  |  | теория, практика | 3 | Туристские возможности родного края. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Личное и групповое снаряжение. Общественно полезная работа в путешествии. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Способы ориентирования. СФП. Условные знаки. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Общая физическая подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Родной край, его особенности. Изучение района путешествия. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подготовка к походу, путешествию. Организация туристского быта. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Питание в туристском походе. Подведение итогов похода. ТБ. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Туристские слеты и соревнования. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Специальная физическая подготовка. Туристские должности в группе. Условные знаки. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Специальная физическая подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Питание в туристском походе. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Привалы и ночлеги. ОФП. Преодоление препятствий. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Приемы транспортировки пострадавшего. Профессия «Спасатель» |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Способы ориентирования. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Изучение района путешествия. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подготовка к походу, путешествию. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Личное и групповое снаряжение. Общественно-полезная работа в путешествии. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация туристского быта. Общая физическая подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация передвижений в походе. Туристские возможности родного края. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Виды туристских соревнований. Профессия «Спортивный судья» |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Условия проведения слетов и соревнований. ТБ. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подготовка к походу, путешествию. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Приемы транспортировки пострадавшего. | Зачет |
|  |  | теория, практика | 3 | Условные знаки. ОФП. Родной край, его особенности. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Общая физическая подготовка. Преодоление препятствий.  |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Специальная физическая подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Общая физическая подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Туристские слеты и соревнования. | Выполнение контрольных упражнений, зачет |
|  |  | теория, практика | 3 | Личное и групповое снаряжение. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация туристского быта. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подготовка к походу, путешествию. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подготовка к походу, путешествию. СФП. Общественно полезная работа в путешествии. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Компас. Работа с компасом. Способы ориентирования. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация передвижений в походе. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Общая физическая подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Измерение расстояний. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Специальная физическая подготовка. | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация туристских слетов и соревнований. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Порядок проведения туристских слетов. Туристский слет. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Технические этапы и дистанции. Подготовка к соревнованиям. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подведение итогов. |  |
|  |  | Итого:  | 216 ч |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

Программа «Школа выживания «Единство»

2 год обучения

Группа № \_\_\_\_\_\_

Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата**  | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | теория | 3 | Вводное занятие. ОТ (цели, задачи объединения). Профессия «Тренер» |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Спортивный туризм, история развития. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Спортивный туризм. Нормативные документы. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | ТПТ. Подъем и спуск на самостраховке. |  |
|  |  | практика, теория | 3 | Переправы (жерди, кочки, бревно). |  |
|  |  | практика | 3 | Отработка техники переправ. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Командная техника прохождения переправ. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Командная техника. |  |
|  |  | теория,практика | 3 | ТПТ. Дистанция 1-го класса. |  |
|  |  | практика | 3 | ОФП. Подвижные игры и эстафеты. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Карты для туризма и спорта. Масштабы карт. |  |
|  |  | теория | 3 | Условные знаки топографических и спортивных карт. Правила соревнований по ориентированию. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Изображение рельефа на картах. Виды ориентирования на местности. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Измерение расстояний и азимутов. |  |
|  |  | теория, практика |  | Правила соревнований по ориентированию. Профессия судья по спортивному туризму |  |
|  |  | теория | 3 | Родной край. Природные особенности.  |  |
|  |  | теория | 3 | Личная гигиена туристов. Виды туристического многоборья. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Технические этапы пешей дистанции 1-го класса. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Профилактика заболеваний и травм. Экскурсионные объекты и музеи родного края. |  |
|  |  | теория | 3 | Снаряжение для спортивных походов. |  |
|  |  | теория | 3 | Режим дня туриста. Питание. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Медицинская аптечка для спортивных походов. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Краеведческие наблюдения в походе. Экскурсионные объекты родного края. |  |
|  |  | практика | 3 | Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.  |  |
|  |  | теория  | 3 | Подготовка к спортивному походу. |  |
|  |  | теория | 3 | Привалы и ночлеги. Правила безопасности в спортивных походах.  |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика турмногоборья. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях. Режим дня туриста. | Опрос |
|  |  | практика | 3 | ТПТ. Характеристика и параметры препятствий. Способы их прохождения. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Тактика личного прохождения различных этапов. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Прохождение этапов в связке и в команде. |  |
|  |  | теория | 3 | Тактические схемы преодоления этапов. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. |  |
|  |  | практика | 3 | Действия в аварийной ситуации туриста. Правила безопасности на занятиях спортом. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Снаряжение для участия в соревнованиях по ТМ. ОФП. |  |
|  |  | теория | 3 | Лыжное ТМ. Особенности прохождения дистанции на лыжах. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Технические этапы и дистанции лыжного ТМ 1-го класса. |  |
|  |  | теория, практика  | 3 | Виды ориентирования на местности. Краеведение на туристских соревнованиях. | Опрос |
|  |  |  теория | 3 | Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника ориентирования на местности. Общественно-полезная работа в походе. | Опрос |
|  |  | теория | 3 | Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. ОФП. Профессия «Спортивный судья» |  |
|  |  | практика | 3 | Прохождение этапов на дистанции 1-го класса лыжного туризма. |  |
|  |  | практика  | 3 | Организация страховки и самостраховки. | Выполнение контрольных упражнений |
|  |  |  теория | 3 | Основы анатомического строения человека. Основные приемы самомассажа. |  |
|  |  | практика | 3 | Подъемы и спуски на лыжах. Тропление лыжни. |  |
|  |  | теория | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. |  |
|  |  |  теория | 3 | Психолого-педагогическая характеристика и тестирование. Правила поведения в общественных местах. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. Спортивные игры. |  |
|  |  | практика  | 3 | Прием контрольных нормативов. СФП. |  |
|  |  | практика  | 3 | Прием контрольных нормативов. СФП. | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | практика  | 3 | Траверс склона на лыжах. Скоростной спуск. |  |
|  |  | практика  | 3 | Отработка техники ТМ. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Отработка техники турмногоборья (длинная дистанция). |  |
|  |  | теория, практика | 3 | ОФП. СФП. Узлы. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника переправ: личная и командная. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подъем и спуск на лыжах. Преодоление завала. |  |
|  |  |  теория | 3 | Привалы и ночлеги. Режим походного дня. |  |
|  |  | теория | 3 | Охрана окружающей среды туристами. |  |
|  |  | теория,практика | 3 | Основы скалолазания. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Транспортировка пострадавшего. ОФП. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника лыжного туризма. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Индивидуальное и парное лазание по стенкам. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Должностное самоуправление в спортивном туризме. Воспитательная роль туристского многоборья. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Условные знаки. Масштабы карт. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника лыжного туризма. |  |
|  |  | практика  | 3 | Основы анатомического строения человека. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника туристского многоборья. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Лыжная подготовка. Установление зимней палатки. |  |
|  |  | практика  | 3 | СФП. ОФП. ТПТ. Узлы. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Отработка техники турмногоборья на искусственном рельефе. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Лыжная подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика в некатегорийных походах.СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника лыжного туризма |  |
|  |  | теория,практика | 3 | Изображение рельефа на картах. Азимут |  |
|  |  | теория,практика | 3 | Экскурсионные объекты родного края. Краеведческие наблюдения в походе. |  |
|  |  | теория | 3 | Подготовка к спортивному походу. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика в некатегорийных походах.СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника ориентирования на местности. Действия в случае потери ориентировки. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Топографическая съемка местности. |  |
|  |  | практика | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Самомассаж. Личная гигиена. Профилактика заболеваний. |  |
|  |  | практика  | 3 | Топографическая съемка местности. |  |
|  |  | практика  | 3 | Прием контрольных нормативов. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | ТПТ. Техника и тактика. |  |
|  |  | теория, практика  | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебная диагностика. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Виды ориентирования на местности. Топографическая съемка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Влияние физических упражнений на туриста спортсмена. ОФП. |  |
|  |  | теория | 3 | Биваки. Организация бивачных работ. |  |
|  |  | теория | 3 | Снаряжение для спортивных походов: личное и групповое. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Оказание первой доврачебной помощи. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Психолого-педагогическая диагностика и тестирование. Нормативные документы. | Зачет |
|  |  | теория, практика | 3 | Технические этапы. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | ТТМ. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Ориентирование во время лазания по стенке. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. Подвижные игры, эстафеты. |  |
|  |  | теория | 3 | Зацепы и их использование. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Прижимы и их использование. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. СФП. ТПТ. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Карнизы и их преодоление. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Щели. Подъем в распор. ОФП. |  |
|  |  | практика  | 3 | Прохождение этапов в связке. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Основы скалолазания. |  |
|  |  | теория | 3 | Подведение итогов. |  |
|  |  | практика  | 3 | Сдача контрольных нормативов. | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | практика  | 3 | Сдача контрольных нормативов. | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | Итого:  | 324 ч |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

Программа «Школа выживания «Единство»

3 год обучения

Группа № \_\_\_\_\_\_

Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | теория | 3 | Вводное занятие. ОТ (цели, задачи объединения). Профессия «Тренер» |  |
|  |  | теория | 3 | Туристское многоборье, история развития |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью) |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме  |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Основы топографии и картографии |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Азимут, снятие азимутов с карты |  |
|  |  | практика | 3 | Организация движения по азимуту |  |
|  |  | теория | 3 | Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности |  |
|  |  | практика | 3 | Техника и тактика ориентирования на местности |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Формы рельефа равнинной и горной местности. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника ориентирования в походах |  |
|  |  | теория | 3 | Виды и особенности туристского ориентирования |  |
|  |  | практика | 3 | Топографическая съемка местности | Выполнение контрольных упражнений |
|  |  | теория, практика | 3 | Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты |  |
|  |  | лекция | 3 | Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию |  |
|  |  | теория | 3 | Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях  |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Поведение членов команды при ориентировании на местности |  |
|  |  | практика | 3 | Действия в случае потери ориентировки |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Соревнования по ночному ориентированию |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Варианты размещения КП на местности |  |
|  |  | практика | 3 | Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах |  |
|  |  | теория | 3 | Особенности ориентирования в различных природных условиях |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Топографическая съемка местности |  |
|  |  | практика | 3 | Способы составления плана местности |  |
|  |  | практика | 3 | Должностное самоуправление в спортивном туризме |  |
|  |  | теория | 3 | Права и обязанности участников спортивных походов |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Знакомство с должностными обязанностями |  |
|  |  | практика | 3 | Снаряжение для спортивных походов и соревнований |  |
|  |  | теория | 3 | Понятие о личном и групповом снаряжении |  |
|  |  | теория | 3 | Перечень личного снаряжения для участия в походе |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Предметы личной гигиены |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных походов |  |
|  |  | практика | 3 | Питание в спортивных походах |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация горячего питания и перекусы |  |
|  |  | теория | 3 | Режим дня туриста, спортсмена  |  |
|  |  | практика | 3 | Организация туристского быта | Выполнение контрольных упражнений |
|  |  | теория, практика | 3 | Планирование режима дня в туристском походе |  |
|  |  | практика | 3 | Планирование режима дня на соревнованиях |  |
|  |  | теория | 3 | Туристский бивак. Бивачные работы |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Оборудование костра. Обустройство места забора воды |  |
|  |  | теория | 3 | Краеведение в туристских походах и экспедициях |  |
|  |  | практика | 3 | Организация и проведение краеведческих наблюдений |  |
|  |  | теория | 3 | Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Памятники природы, истории и культуры, музеи  |  |
|  |  | теория | 3 | Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае |  |
|  |  | теория | 3 | Туризм и охрана окружающей среды |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Экологическая работа туристов в походе |  |
|  |  | практика | 3 | Общественно полезная работа в походе |  |
|  |  | теория | 3 | Топонимика родного края | Опрос |
|  |  | теория | 3 | Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев края. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм |  |
|  |  | теория | 3 | Санитарно-гигиенические нормы  |  |
|  |  | практика | 3 | Режим дня при занятии спортом и туризмом |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Режим питания. Питьевой режим |  |
|  |  | практика | 3 | Комплекс упражнений утренней гимнастики |  |
|  |  | теория | 3 | Медицинская аптечка |  |
|  |  | теория | 3 | Состав аптечки первой доврачебной помощи |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Обработка простейших ран, ссадин, мозолей. |  |
|  |  | теория | 3 | Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Основы анатомического строения человека |  |
|  |  | практика | 3 | Пропорции человеческого тела, формирование, укрепление здоровья |  |
|  |  | теория, практика | 3 | ОФП. СФП | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | теория | 3 | Мышцы: строение, функционирование, укрепление и развитие |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Основные параметры человеческого организма |  |
|  |  | практика | 3 | Оказание первой доврачебной помощи |  |
|  |  | практика | 3 | Раны и их обработка |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Транспортировка пострадавшего |  |
|  |  | теория | 3 | Требования к средствам для транспортировки пострадавшего |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Изготовление транспортных средств из подручных материалов |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника самомассажа и массажа |  |
|  |  | практика | 3 | Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация самоконтроля за соблюдением режима дня |  |
|  |  | теория | 3 | Психолого-педагогическая диагностика и тестирование | Зачет |
|  |  | теория, практика | 3 | Физиолого-функциональная диагностика и тестирование. |  |
|  |  | теория | 3 | Безопасность в спортивном туризме |  |
|  |  | теория | 3 | Безопасность на дистанциях соревнований |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Предстартовая проверка снаряжения |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Правила безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах |  |
|  |  | теория | 3 | Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения  |  |
|  |  | теория | 3 | Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях | Зачет |
|  |  | практика | 3 | Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика пешего туристского многоборья  |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде |  |
|  |  | практика | 3 | Отработка умений и навыков работы прохождения этапов, дистанций |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика лыжного туристского многоборья  |  |
|  |  | теория | 3 | Особенности прохождения дистанций на лыжах |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация и техника страховки в туризме |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Индивидуальная страховочная система, требования безопасности |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация самостраховки на вертикальных перилах |  |
|  |  | теория | 3 | Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР) |  |
|  |  | теория | 3 | Судейская практика на соревнованиях |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Психологическая подготовка спортсмена | Опрос |
|  |  | теория | 3 | Психологический конфликт в группе, команде |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подготовка к спортивным походам (экспедициям) |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Этапы подготовки туристского похода |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация движения на различных участках рельефа |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика спортивного туризма  |  |
|  |  | практика | 3 | Преодоление опасных участков на маршрутах  |  |
|  |  | практика | 3 | Подведение итогов туристского похода (экспедиции) | Опрос |
|  |  | практика | 3 | Общая физическая подготовка |  |
|  |  | практика | 3 | Специальная физическая подготовка |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика скалолазания |  |
|  |  | практика | 3 | Прием контрольных нормативов | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | практика | 3 | Зачетные соревнования по туристскому многоборью |  |
|  |  | практика | 3 | Зачетная экспедиция (поход) |  |
|  |  | Итого  | 324 ч |  |  |

**Календарный учебный график**

\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

Программа «Школа выживания «Единство»

4 год обучения

Группа № \_\_\_\_\_\_

Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ФИО)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  |  | беседа | 3 | Вводное занятие. О.Т. и Т.Б. Профессия «Тренер» |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Физическая культура, спорт и туризм. ОФП |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Нормативные документы по физической культуре, спорту и туризму. ОФП. Профессия «Спортивный судья» |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Переправа по бревну с самонаведением. |  |
|  |  | практика, теория | 3 | Короткая дистанция. Работа на скорость. |  |
|  |  | практика | 3 | Командная техника. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Командная техника. ТПТ. |  |
|  |  | практика | 3 | Дистанция 1-го класса по ТПТ. |  |
|  |  | практика | 3 | Отработка командной техники. |  |
|  |  | практика | 3 | ТПТ. Дистанция 2-го класса. |  |
|  |  | практика | 3 | Короткая дистанция. Личная техника. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Дистанция 3-го класса. Командная техника. |  |
|  |  | практика | 3 | Силовая тренировка. |  |
|  |  |  практика | 3 | Отработка техники пешеходного туризма. |  |
|  |  | практика | 3 | Спортивные игры. Силовая тренировка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Узлы. Маркировка веревки. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Топография и картография. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика ориентирования на местности. |  |
|  |  | практика | 3 | Организация работы команды на технических этапах. |  |
|  |  | практика | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | практика | 3 | Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Самодеятельность в спортивном туризме. Организация быта. |  |
|  |  | практика | 3 | ТПТ. Прохождение скального участка. |  |
|  |  | практика | 3 | Техника и тактика прохождения дистанций ПСР. |  |
|  |  | практика | 3 | Групповое и личное снаряжение. Турбыт. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Техника массажа и самомассажа. Походная медицинская аптечка. |  |
|  |  | практика | 3 | Силовая тренировка. ОФП. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Элементы акробатики. Кроссовая подготовка. |  |
|  |  | практика | 3 | ТПТ. Дистанция 2-3 класса. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Анатомия и физиология человека. Транспортировка пострадавшего. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подготовка к спортивным походам в горных районах. |  |
|  |  | практика | 3 | Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Снаряжение и питание в спортивном походе. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Длинная дистанция. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика ориентирования. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Оказание первой доврачебной помощи. Самомассаж. |  |
|  |  | практика | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика прохождения ПСР. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Условные обозначения на картах. Азимут. Чтение карт. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Инструкторская практика. |  |
|  |  | теория | 3 | Краеведческая экспедиция «Отечество». |  |
|  |  | практика | 3 | ТПТ. ОФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности  |  |
|  |  | практика | 3 | Техника и тактика ориентирования. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Действия в аварийных ситуациях. ТБ в спортивном туризме. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Скальные дистанции. Силовая тренировка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Лыжные дистанции 3-го класса. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Инструкторская практика. |  |
|  |  | практика  | 3 | Спортивные игры, эстафеты. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Допрофессиональная подготовка туристов | Опрос |
|  |  | теория, практика | 3 | Длинная дистанция лыжного туризма. |  |
|  |  | практика  | 3 | Короткая и личная дистанция. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Краеведческая экспедиция «Отечество». |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. |  |
|  |  | практика  | 3 | Прокладывание и тропление лыжни. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Подъемы и спуски на лыжах. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Организация страховки и самостраховки. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Работа команды на дистанциях. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Техника и тактика прохождения ПСР. |  |
|  |  | практика | 3 | ОФП. СФП. ТПТ. |  |
|  |  | практика | 3 | Организация быта в полевых условиях. Общественно-полезная работа в походе. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Судейская практика на соревнованиях. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Психолого-педагогическая диагностика и тестирование. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. Спортивные игры. |  |
|  |  | практика  | 3 | Прием спортивных нормативов. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Групповое и личное снаряжение. Питание в походе. |  |
|  |  | практика | 3 | Подъемы и спуски на лыжах. |  |
|  |  | практика  | 3 | Отработка техники туристского многоборья. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Транспортировка пострадавшего. Техника массажа и самомассажа. |  |
|  |  | практика | 3 | Отработка техники турмногоборья. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Психолого- педагогическая диагностика. Судейская практика на соревнованиях. | Зачет |
|  |  | практика | 3 | Лыжные дистанции 3-го класса. |  |
|  |  | практика | 3 | Техника переправ. Преодоление завалов. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Узлы. Походная аптечка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной и ледовой дистанций. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика спорт. туризма в горных районах. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика прохождения ПСР. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Действия в аварийных ситуациях. Экологические проблемы  | Зачет |
|  |  | теория, практика | 3 | Повороты и торможение во время спусков. Короткая дистанция. |  |
|  |  | практика  | 3 | Легкая атлетика (кроссовая подготовка). |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика ориентирования на местности  |  |
|  |  | практика  | 3 | Короткая техническая дистанция. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Топография и картография. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Анатомия и физиология человека. Оказание первой доврачебной помощи. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника лыжного туризма. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Основы скалолазания (подхваты и обратные зацепы). |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Инструкторская практика. Психологическая подготовка спортсмена. | Соревнования |
|  |  | теория практика | 3 | Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности  |  |
|  |  | практика | 3 | Узлы. СФП. ОФП. |  |
|  |  | практика | 3 | Техника туристского многоборья. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Лыжная подготовка. Установка зимней палатки. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. |  |
|  |  | практика  | 3 | Техника и тактика ПСР. |  |
|  |  | практика  | 3 | Прохождение этапов: индивидуальное, в связках, командное. |  |
|  |  | практика  | 3 | Техника массажа и самомассажа. Оказание первой доврачебной помощи. |  |
|  |  | теория | 3 | Нормативные документы по туризму. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика ориентирования. Правила проведения соревнований  |  |
|  |  | практика  | 3 | Подъем, траверс, спуск. |  |
|  |  | практика  | 3 | Лыжная подготовка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах в горных районах. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Транспортировка пострадавшего. Общественно-полезная работа в походе. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Судейская практика на соревнованиях. Инструкторская практика. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Топографическая съемка местности. |  |
|  |  | практика  | 3 | Техника лыжного туризма. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | практика | 3 | Работа в связках, индивидуальная. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Подготовка к спортивному походу. |  |
|  |  | практика | 3 | Подготовка к спортивному походу. |  |
|  |  | практика | 3 | Спортивные игры. Эстафеты. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Питание в походе. Общественно-полезная работа в походе. | Опрос |
|  |  | теория, практика | 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. |  |
|  |  | практика  | 3 | Техника и тактика прохождения дистанций ПСР. |  |
|  |  | практика  | 3 | ТПТ. Техника и тактика. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Топографическая съемка местности. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Судейская практика на соревнованиях. Психологическая подготовка. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Соблюдение правил безопасности. Лазание с помощью распоров и упоров. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника массажа и самомассажа. Походная медицинская аптечка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика ориентирования в походе и на соревнованиях. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Транспортировка пострадавшего. Экологические проблемы  |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Основы скалолазания. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Топографическая съемка местности. | Выполнение контрольных упражнений |
|  |  | практика | 3 | Спортивные игры и эстафеты. |  |
|  |  | практика | 3 | Элементы акробатики. Легкая атлетика. |  |
|  |  | практика | 3 | Связки. Скоростная тренировка. |  |
|  |  | практика | 3 | ТПТ на искусственном рельефе. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Судейская практика на соревнованиях. |  |
|  |  | практика  | 3 | Скоростно-силовая тренировка. |  |
|  |  | практика  | 3 | Топографическая съемка местности. |  |
|  |  | практика  | 3 | ОФП. СФП. |  |
|  |  | практика | 3 | Длинная и короткая дистанции. |  |
|  |  | практика | 3 | Командная техника. |  |
|  |  | практика  | 3 | Связки. Силовая тренировка. |  |
|  |  | теория, практика | 3 | Техника и тактика ориентирования в походе и на соревнованиях. |  |
|  |  | практика | 3 | Отработка техники пешеходного туризма. |  |
|  |  |  теория | 3 | Самодеятельность в спортивном туризме. |  |
|  |  | практика  | 3 | Техника и тактика прохождения ПСР. |  |
|  |  | практика  | 3 | Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов. |  |
|  |  | теорияпрактика | 3 | Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме |  |
|  |  | практика | 3 | СФП. Связки. |  |
|  |  | практика | 3 | Прием контрольных нормативов. | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | практика | 3 | Прием контрольных нормативов. | Сдача контрольных нормативов |
|  |  | Итого  | 432 |  |  |

**Приложение 2. Темы для самостоятельного изучения учащимися**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
|  | 1 | Режим дня спортсмена <https://healthinlife.ru/sport/50-rezhim-dnya-sportsmena.html> | Портфолио учащихся |
|  | 1 | История развития спортивного туризма <https://svastour.ru/articles/raznoe/istoriya-sportivnogo-turizma.html>  | Портфолио учащихся |
|  | 1 | Природные особенности Кемеровской области (<http://geolike.ru/page/gl_4343.htm>  | Портфолио учащихся |
|  | 1 | Масштабы карт (<http://oductik.moy.su/sayt/orientirovanie/3-sportivnaja_karta-masshtab_karty..pdf>  | Портфолио учащихся |
|  | 1 | Условные знаки (<https://life4health.ru/znaki-v-sportivnom-orientirovanii/>  | Летнее портфолио  |
|  | 1 | Топография и ориентирование на местности<https://promountain.ru/topografiya-i-orientirovanie-na-mestn/>) | Летнее портфолио  |
|  | 6 ч. |  |  |