

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
г.НОВОЧЕРКАССКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр туризма и экскурсий»

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 2 от 18.05.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО ЦТиЭ  
  
Жуков В.Г.  
Приказ № 69 от 19.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности  
«Юные туристы-многоборцы»

Уровень программы: продвинутый  
Вид программы: модифицированная  
Уровень программы: разноуровневая  
Возраст детей: от 6 до 18 лет  
Срок реализации: 5 лет по 216 часов.  
Всего 1080 часов  
Разработчик: педагог дополнительного  
образования  
Лобов Виктор Викторович

Новочеркасск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
2.1 Учебный план.....	6
2.2 Календарный учебный график.....	19
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	20
3.1 Условия реализации программы.....	20
3.2 Формы контроля и аттестации .....	21
3.3 Планируемые результаты .....	22
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	23
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	24
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	25
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27
Приложение 1 .....	27

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы заключается в использовании обучающимися компетенций, приобретенных в рамках программного материала. В процессе обучения полученные знания, умения и навыки востребованы и применимы в быту, образовании, спорте, способствуют их личностному развитию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Юные туристы-многоборцы» разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

– Конституция Российской Федерации;  
– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; – Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Концепция программы исходит из теории, что создание определенных психолого-педагогических условий в обучении поможет обучаемым занять активную личностную позицию, в наиболее полной мере выразить себя как субъект учебной деятельности, свое индивидуальное «Я». ( А.Вербицкий). Организация деятельности обучаемых по уровню обучения с постепенным повышением сложности задач, их активной интерпретации, творческой активности и коммуникативности способствует интенсивности познавательных процессов.

Отличительные особенности программы, новизна. Данной дополнительной общеобразовательная программа составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Новизна программы заключается в применении методов «активного обучения», тесной связи с предметами школьной программы, что способствует усвоению, закреплению и рождению качественно новых практических знаний и умений обучающихся; активном взаимодействии с родителями и выпускниками.

Цель: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи:

обучающие:

- формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по спортивному туризму и спортивному ориентированию, бытовым походным туристским навыкам ;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- организация и проведение массовых мероприятий.

развивающие:

- обучение детей приемам индивидуальной и коллективной работы, самоконтроля;
- обучение организаторским (инструкторским) умениям;
- обучение в проведении судейства соревнований.

воспитательные:

воспитание морально-волевых качеств;

воспитание гражданственности, любви к Родине;

-формирование общей культуры личности обучающихся, способной адаптироваться в современном обществе.

Характеристика программы

Направленность физкультурно-спортивная.

Тип – модифицированная.

Вид – общеразвивающая.

Уровень освоения – стартовый - 1 год обучения; базовый – 2-3 года обучения; продвинутый – 4-5 года обучения.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения, что составляет 1080 часов.

Режим занятий Занятия по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, по нормами СанПиН 2.4.3648-20.

Занятия – проводятся три раза в неделю продолжительностью одного занятия – 90 мин. (продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и науки РФ и локальным актом Центра) Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале или на местности.

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения. В ходе подготовки к соревнованиям возможны занятия индивидуальные или малыми группами (парная).

1 год обучения – групповые занятия 90 минут три раза в неделю. Количество обучающихся в группе до 15 в возрасте 6-15 лет.

2-3 года обучения - групповая работа –90 минут три раза в неделю. Количество детей в группе до 12 обучающихся в возрасте 7-16 лет.

4-5 года обучения - групповая работа –90 минут три раза в неделю. Количество детей в группе до 10 обучающихся в возрасте 10-18 лет.

Тип занятий Теоретические занятия: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение, систематизация и анализ изученного. Практические занятия различной направленности: применение знаний, умений, навыков на занятиях, походах, соревнованиях.

Комбинированные занятия (теория – практика), итоговые занятия.

Практические занятия - основа программы.

Форма обучения - очная

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения, в ходе подготовки к соревнованиям возможны занятия индивидуальные или малыми группами (парная).

Адресат программы Программа рассчитана на возраст обучающихся от 6 до 17 лет.

Наполняемость группы

В группе занимаются не более 15 человек.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Стартовый уровень - 1 год обучения</b>					
1.1.	Раздел: Введение - значение туризма - воспитательная роль туризма - основы безопасности на занятиях - виды спортивного туризма - нормативно-правовые документы по спортивному туризму	1 1 2 1 1	1 1 2 1	2 2 4 1 1	беседа
2.1.	Раздел: Спортивный туризм - личное и групповое снаряжение - технико-тактическая подготовка на дистанциях-пешеходная- спринт, короткая, длинная - туристские слеты, соревнования, учебно-тренировочные выезды	2 8 2	6 46 14	8 54 16	соревнования
3.1.	Раздел: Спортивное ориентирование - правила спортивного ориентирования, его виды - топографическая подготовка - техника спорт-ориентирования - тактика спорт-ориентирования - соревнования по спорт-ориентированию	2 2 - -	2 2 4 4 10	4 4 4 4 10	соревнования
4.1.	Раздел: Основы гигиены и первая доврачебная помощь - личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, травм - походная медицинская аптечка - приемы оказания первой доврачебной помощи	1 1 2	1 1 2	2 2 4	зачет

5.1.	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка -строение и функции организма человека, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма -общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка	1 1 -	2 24 16	3 25 16	тесты
6.1.	Раздел: Организация и проведение походов -подготовка, итоги похода, должности в группе -краеведение, правила движения -организация туристского быта, питание в походе	1 2 2 1	7 6 16 9	8 8 18 10	маршрут
7.1.	Итого	34	182	216	
<b>2. Базовый уровень -2 год обучения</b>					
1.1.	Раздел: Спортивный туризм -нормативные документы, основы безопасности на занятиях - личное и групповое снаряжение - технико-тактическая подготовка на дистанциях-пешеходная- спринт, короткая, длинная -туристские слеты, соревнования, учебно-тренировочные выезды	3 2 3 1	2 5 61 26	5 7 64 27	соревнования
2.2.	Раздел: Спортивное ориентирование - правила спортивного ориентирования, его виды - топографическая подготовка - техника спорториентирования -тактика спорториентирования -соревнования по спорториентированию	1 1 1 1 1	1 3 3 3 9	2 4 4 4 10	соревнования
3.2.	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка -строение и функции организма человека, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	3	тесты

	-общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка		22 24	22 24	
4.2.	Раздел: Основы гигиены и первая доврачебная помощь -личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, травм -приемы переноски пострадавшего -приемы оказания первой доврачебной помощи	1 1 1	1 4 3	2 5 4	тесты
5.2.	Раздел: Организация и проведение походов -подготовка, итоги похода -краеведение, правила движения -организация туристского быта -питание в походе	2 1 1 1	4 10 5 5	6 11 6 6	маршрут
6.2.	Итого	33	193	216	
<b>3. Базовый уровень --3 год обучения</b>					
1.3.	Раздел: Спортивный туризм -нормативные документы, основы безопасности на занятиях - личное и групповое снаряжение - технико-тактическая подготовка на дистанциях-пешеходная- спринт, короткая, длинная -туристские слеты, соревнования, учебно-тренировочные выезды -инструкторская и судейская практика	2 1 2 1 1	2 6 64 32	4 7 66 33 11	соревнования
2.3.	Раздел: Спортивное ориентирование - картографическая подготовка спортсмена -соревнования по спортивному ориентированию	1 1 1	- 5 10	1 6 11	соревнования
3.3.	Раздел: Основы гигиены и первая доврачебная помощь -личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, травм -приемы переноски пострадавшего -приемы оказания первой доврачебной помощи	1 1 1	- 2 1	1 3 2	тестирование



	-походная медицинская аптечка	1	2	3	
4.3.	Раздел: Организация и проведение походов -подготовка, итоги похода -краеведение, правила движения -организация туристского быта -питание в походе -организация туристского быта -действия группы в экстремальных ситуациях в походе и меры их предупреждения -творческая самодеятельность	- - 1 - 1  2	2 5 2 3 2  2	2 5 3 3 3  4	маршрут
5.3	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка -врачебный контроль, самоконтроль -общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка  Итого	1 - -  18	 18 17  198	 1 18 17  216	
<b>4. Продвинутый уровень – 4 год обучения</b>					
1.4.	Раздел: Спортивный туризм -специальное снаряжение, основы безопасности на занятиях - технико-тактическая подготовка на дистанциях-пешеходная- спринт, короткая, длинная -туристские слеты, соревнования, учебно-тренировочные выезды -инструкторская и судейская практика	2  3 - 1	2  64 42 7	4  67 42 8	соревнования
2.4.	Раздел: Спортивное ориентирование - технико- тактическая подготовка спортсмена -соревнования по спортивному ориентированию	1  1	13  28	14  29	соревнования

3.4.	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка - врачебный контроль, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма -общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка	1	10 28	1 10 28	тестирование
4.4.	Раздел: Организация и проведение походов -подготовка, итоги похода -краеведение -организация туристского быта -творческая самодеятельность	2 1 1 -	3 6 2 14	5 7 3 14	маршрут
5.4.	Итого	11	205	216	
<b>5. Продвинутый уровень - 5 год обучения</b>					
1.5.	Раздел: Спортивный туризм - основы безопасности на занятиях - технико-тактическая подготовка на дистанциях-пешеходная- спринт, короткая, длинная -туристские слеты, соревнования, учебно-тренировочные выезды -инструкторская и судейская практика	1 3 1	1 63 38 7	2 66 38 8	соревнования
2.5.	Раздел: Спортивное ориентирование - технико- тактическая подготовка спортсмена -соревнования по спортивному ориентированию	- -	16 13	16 13	соревнования
3.5.	Раздел: Общая и специальная физическая подготовка - врачебный контроль, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма -общая физическая подготовка -специальная физическая подготовка	- - -	1 13 31	1 13 31	тестирование
4.5.	Раздел: Организация и проведение походов -подготовка, итоги похода	-	7	7	маршрут

	-краеведение	1	5	6	
	-организация туристского быта	-	8	8	
	-творческая самодеятельность	-	10	10	
5.5.	Всего	6	210	216	

## Содержание учебного плана

Стартовый уровень - 1 год обучения

1. Введение: теория-6 часов, практика-4 часа

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Средства туризма: экскурсии, походы, путешествия, слеты, соревнования, сборы, краеведение.

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Основы безопасного поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде.

Практические занятия. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий.

2. Спортивный туризм: теория-12 часов, практика-66 часов

2.1. Виды спортивного туризма. Виды спортивного туризма: горный, пешеходный, водный, лыжный, велосипедный.

2.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила по спортивному туризму. Знаки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное и групповое снаряжение по спортивному туризму

Понятие о личном снаряжении Требования к снаряжению и его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Размещение предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака. Эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения. Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Типы и функции веревок: динамические, статические. Маркировка веревок. Типы рюкзаков. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки.

#### 2.4. Техничко-тактическая подготовка дистанция-пешеходная.

Естественные и искусственные препятствия. Понятия «дистанция», время работы на этапе, контрольное время работы на этапе. Дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика этапов. Штрафная система. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана. Техника вязания узлов. Спортивное и прикладное значение узлов. Вид: дистанция длинная( Контрольно-туристский маршрут (КТМ)

Практические занятия. Отработка умений в прохождении этапов, дистанций.

Отработка, совершенствование техники движения рук и ног, положения тела.

#### 2.5. Туристские слеты и соревнования

Туристские слеты и соревнования. Положение о слете и соревнованиях. Соревнования по спортивному туризму и ориентированию Подготовка конкурсных программ: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности.

#### 3. Спортивное ориентирование: теория-4 часа, практика-22 часа

##### 3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Спортивное ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закалывания. Спортивное ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования

##### 3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Спортивное ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

##### 3.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте, ее, отличие от спортивной карты. Масштаб. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте.

##### 3.4. Техника и тактика ориентирования

Техника ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий. Практические занятия. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Тактика ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики

для достижения результата на соревнованиях. Ориентиры: опорные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация.

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь: теория-4 часа, практика-4 часа

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

4.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Походный травматизм: тепловой, солнечный удары, ожоги, помощь утопающему, простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

5. Общая и специальная физическая подготовка: теория-2ч, практика-42 ч.

5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о здоровом образе жизни. Режим питания. Дневник самоконтроля.

5.2. Общая и специальная физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Характеристика средств физической подготовки, ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Роль и значение специальной физической подготовки. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки.

Практические занятия. Бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности - кросс с преодолением естественных и искусственных препятствий. Баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты. Гимнастические упражнения. Плавание. Скалолазание. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

6. Подготовка к походу: теория-6 часов, практика-38 часов

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

6.2. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

### 6.3. Организация туристского быта. Питание в туристском походе

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

### 6.4. Туристские должности в группе. Правила движения в походе

Организация питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Должности постоянные и временные. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

### 6.5. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

## 2. Базовый уровень – 2-3 года обучения.

### 1. Спортивный туризм: 2г.о.-теория-9 часов, практика-94 часа

3г.о.-теория-7 часов, практика-104 час

#### 1. 1.1. Классификация видов спортивного туризма

Виды спортивного туризма Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут)

#### 1.2 Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

#### 1.4. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием. Понятие о походном снаряжении. Хранение и использование личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи.

#### 1.6. Дистанции-пешеходные спортивного туризма

Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов. Границы этапов, контрольные линии Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Распределение обязанностей между членами команды. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций. Система штрафов. Практические занятия. Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и командой. Техники вязания узлов.

#### 1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Организация туристского быта на соревнованиях. Практические занятия. Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Подготовка к участию в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, представление команды.

2. Ориентирование на местности: 2г.о.-теория-9 часов, практика-94 часа  
3г.о.-теория-5 часов, практика-19 часов

#### 2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время.

#### 2.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внесматбные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения.

Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия. Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

#### 2.3. Техника и тактика ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника подхода и ухода с КП. Тактические командные действия на соревнованиях. Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Практические занятия. Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### 3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2г.о.-теория-3 часа, практика-8 часов; 3г.о.-теория-4 часа, практика-5 часов

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

### 3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Транспортировка и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, на поперечных палках, на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Практические занятия. Изготовление носилок, волокуш.

### 4. Общая и специальная физическая подготовка

2г.о.-теория-2 часа, практика-47 часов; 3г.о.-теория-1 час, практика-35 часов

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Дневник самоконтроля.

### 4.3. Общая и специальная физическая подготовка

Практические занятия. Легкая атлетика. Бег на определенные дистанции, бег по пересеченной местности (кросс). Подвижные игры и спортивные игры.



Футбол, пионербол, волейбол, эстафеты. Гимнастические упражнения. Акробатика: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках. Скалолазание. Индивидуальное лазание на скорость и сложность; страховка партнера. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

5. Организация проведения походов: 2 г. о. - теория - 5 часов, практика - 24 часа  
3 г. о. - теория - 4 часа, практика - 10 часов

#### 5.1. Подготовка к походу

Туристский поход: определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия. Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

#### 5.2. Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические достопримечательности

Практические занятия. Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана экскурсий.

Краеведческий музей.

#### 5.3. Организация туристского быта

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега.

Практические занятия. Установка лагеря. Разжигание костра.

#### 5.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 5.5. Подведение итогов похода

Практические занятия. Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

### 3. Продвинутый уровень – 4-5 года обучения

1. Спортивный туризм: 4 г. о. - теория - 6 часов, практика - 115 часов  
5 г. о. - теория - 5 часов, практика - 109 часов

### 1.1. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Основы безопасности при проведении туристских массовых мероприятий. Факторы, влияющие на безопасность участников команды на соревнованиях, роль капитана. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия. Практические занятия. Закрепление навыков соблюдения требований техники безопасности в практической деятельности.

### 1.2. Дистанции- пешеходные спортивный туризм

Практические занятия. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2, 3, 4 классов. Штрафная система. Техничко-тактические приемы работы на этапах, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Поисково-спасательные работы на дистанциях: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды. Организация поиска «пострадавшего». Прохождение команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности. Поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выкладывание знаков, аварийных сигнальных костров. Переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну на носилках по перилам, подъем и спуск «пострадавшего» на скальном участке по перилам.

### 1.6. Инструкторская и судейская практика

Помощь в организации и проведении соревнований и слетов. Оборудование технических этапов соревнований. Требования к безопасности при проведении соревнований. Протоколы соревнований. Отчет о соревнованиях. Практические занятия. Участие в судействе соревнований в качестве судьи на этапе. Судейство соревнований в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Отчет о соревнованиях.

### 1.7. Туристские слеты и соревнования.

Практические занятия. Участие в соревнованиях на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, представлении команд. Анализ результатов соревнований.

### 2. Спортивное ориентирование: 4г.о.-теория-2 часа, практика-41 час

5г.о.- практика-29 часов

### 2.1. Техничко-тактическая подготовка спортсмена- ориентировщика

Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, в эстафете, ориентировании на маркированной трассе. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия. Совершенствование выходов на КП и ухода с них. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Соотношение расстояний на карте и на местности.

#### 2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия. Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по отработке специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях. Судейство.

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка:

4г.о.-теория-1 час, практика-38 часов; 5г.о.-практика-45 часов

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Дневника самоконтроля.

#### 3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Практические занятия. Легкая атлетика Бег на дистанции. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения, акробатика. Плавание. Скалолазание: лазание на скорость, на сложность. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

4. Организация проведения походов: 4г.о.-теория-4 часа, практика 5г.о.-теория-1 час, практика-23 часа

#### 4.1. Краеведение

Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения.

Практические занятия. Экскурсии в музеи. Походы и экскурсии по памятным местам.

#### 4.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Практические занятия. Организация привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Организация ночлега в населенном пункте. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов из подручных материалов.

#### 4.3. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов

Практические занятия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных и зачетных походов

### 2.2 Календарный учебный график (Приложение 1)

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Условия реализации программы.

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы. Туда входит туристическое оборудование для походов и экспедиций, туристическое снаряжение индивидуального и группового характера, учебно-методическая литература, помещение или спортивный зал оборудованный для возможного наведения технических этапов, скалодром. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, работающий в туристском и физкультурно-спортивном направлении, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагога дополнительного образования детей и взрослых» регистрационный номер 513.

#### 3.2 Формы контроля и аттестации

Оценка качества реализации дополнительной образовательной программы «Юные туристы многоборцы» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение образовательного процесса в форме беседы, опроса, выполнения контрольных нормативов и т.п. Промежуточная аттестация учащихся проводится по итогам учебно-тренировочных выездов, мини-соревнований, тестов и практических занятий по спортивному ориентированию, спортивному туризму. Формы промежуточной аттестации учащихся: зачет, тестирование, соревнования. Итоговая аттестация учащихся проводится по итогам походов, слетов, соревнований. Беседа – использование предыдущего опыта учащегося и привлечение новых знаний посредством диалога. Опрос – сбор информации путем системы вопросов в устной или письменной форме. Викторина – комплекс заданий и вопросов по пройденному материалу в целях повторения и актуализации знаний, носит соревновательный характер. Соревнования - конечный результат образовательного процесса, проводится с целью подведения итога, оценки и самооценки работы. Тестирование, упражнения-тренажеры (УТ), выполнение контрольных упражнений, демонстрация – комплекс заданий на выявление знаний, умений, навыков. Судейство соревнований различного уровня как показатель сформированности компетенций. Фотоотчёт, презентация – визуальный показ творческих работ, достижений в электронном и печатном виде.

В рамках реализации контроля исполнения образовательной программы является аттестация обучающихся:

- вводная диагностика – проводится при поступлении детей в объединение с целью выявления у обучаемых знаний и навыков на начало образовательного процесса, результаты которой принимаются за исходный уровень динамики формирования информационно – коммуникативной компетенции;

- промежуточная аттестация – проводится контроль выполнения программы за пройденный период и отслеживание динамики владения компетенцией;
- итоговая аттестация – проводится при завершении учебного года, представляется в виде участия в соревнованиях, выполнением разрядов и грамотами и приказы на участие в походах за учебный год.

Формы отслеживания.

- журнал посещаемости;
- протоколы соревнований;
- отчёт о судействе соревнований различного уровня;
- маршрутный лист похода (однодневный, многодневный, поход выходного дня).

Требования к содержанию итоговой аттестации учащихся определяются образовательной организацией.

### **3.3 Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала по программе «Юные туристы-многоборцы» оцениваются по трем уровням, соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

#### **Предметные**

- сведения по истории туризма в России; различать и выделять особенности каждого вида туризма;
- понимание роли туризма в становлении личности; законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- знание требований, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, его содержания и модернизацию;
- знание правил соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- знание должностей и их обязанности; взаимозаменяемость в группе, характеристик естественных препятствий и условия безопасного их преодоления;
- формирование знаний о мерах безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, походов, правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте, понимание факторов риска;
- овладение навыками для участия в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- знания о подготовке, участии и анализе похода;
- развитие основных физиологических качеств;
- формирование основ здорового образа жизни.

#### **Личностные**

- формирование личностных качеств: целеустремленности, силы воли, трудолюбия, дисциплинированности, дружелюбия;
- формирование устойчивого интереса к туризму;

формирование навыков укрепления и сохранения здоровья;  
формирование положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом, соблюдение режима дня, гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности;  
овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;  
накопление необходимых знаний, а также в умении их использовать для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, для достижения лично значимых результатов;  
способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;  
проявление основ экологического мышления: бережное отношение к природе во время походов и занятий, убеждения в области охраны природы.

### **Метапредметные**

демонстрация первоначальных умений работы в команде: выполнение функций отведенной роли, конструктивное взаимодействие с участниками команды;  
определять наиболее эффективные способы достижения результата в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;  
проявление активного участия в обсуждении, уверенного высказывания собственной точки зрения;  
проявление стремления представить индивидуальный и коллективный результат;  
участие в постановки цели, в определении будущего результата, в планировании деятельности и отборе средств достижения результата;  
демонстрация первоначальных навыков самоконтроля при выполнении учебно-тренировочной деятельности и оценивания полученных результатов;  
сбалансированности действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценки;  
проявление первоначальных умений в сборе и презентации информации;  
демонстрация начальных умений в области структурирования и классификации информации в повседневной жизни.

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Достижение поставленных программой целей и задач возможно только при строгом соблюдении общепринятых в педагогике педагогических принципов: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития. В основу программы положены современные образовательные технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированное и дифференцированное обучение, информационно – коммуникационные технологии.

Основные теоретические формы организации образовательного процесса – лекции, открытые обсуждения, самостоятельное изучение необходимой литературы, правил, просмотр методических материалов и тд.

Основные практические формы организации образовательного процесса – занятия спортивным туризмом и спортивным ориентированием, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования и дни здоровья, походы выходного дня, степенные, категорийные (пешеходные, водные), многодневные соревнования и слеты по ориентированию и туризму и т.п.

Основные методы проведения занятий – игровой метод с применением спортивных упражнений прикладного характера по методу круговой тренировки, а также соревновательный метод (использование упражнений-тренажеров в соревновательной форме).

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, методических разработок занятий, публикаций в профильных изданиях, статей на профильных сайтах и др. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Критерии оценки результатов:

- сохранение контингента обучающихся старших годов обучения;
- рост спортивно-технического мастерства (от участия в днях здоровья к участию в городских и областных соревнованиях, выполнение массовых спортивных разрядов);
- привлечение старших воспитанников к участию в судействе соревнований на уровне учреждения и города.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Мониторинг личностного развития в предметных и метапредметных результатах обучающихся, осуществляется на основе метода педагогического наблюдения и ситуационных заданий, анализа результатов работы на практических занятиях.

Оцениваемые параметры:

Проявление личностных качеств - оценивание проявления в поступках дисциплинированности, ответственности, силы воли, целеустремленности, трудолюбия дружелюбия, толерантности, эмпатии.

Проявление ценностного отношения к здоровью- выполнения физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек

Проявление экологического мышления -береженого отношения к природе во время походов и занятий в полевых условиях, убеждения в области охраны природы, наличие предложений по сохранению и охране природы

Сбалансированность действий: целеполагания, планирования контроля, коррекции, оценивание выполнения практических заданиях, совместной работы с взрослым, работы по плану, нахождение, исправление и объяснение ошибок, недопущение ошибок в многократно повторенных действиях, умение самостоятельно оценить свои действия, способность контролировать свои импульсивные реакции.

Формирование умений: добывать новые знания, использовать средства для создания моделей и схем, анализировать объекты, делать выводы – оценка способности к самостоятельному и быстрому отбору необходимой информации, понимания инструкции, самостоятельного выделения существенных признаков сравниваемых объектов, способность при незначительной поддержке педагога сделать выводы по результатам работы. Формирование норм в общении с детьми и взрослыми, уметь работать в паре и группе, выполнять различные социальные роли в группе в соответствии с задачами – оценка знаний, способность следить за реализацией принятого замысла, в группе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль.



## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2. Ю.С. Константинов, В.М. Куликов, «Педагогика школьного туризма», учебно-методическое пособие, М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 г.

3. Правила по спортивному туризму и спортивному ориентированию <http://minsport.gov.ru/>

4. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).

5. Рыбалёва, И.А Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. – Краснодар: ГБОУ ДО «Институт развития образования», 2020. – 43 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).

6. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области: методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2022. – 36 с. [Электронный ресурс] (дата обращения: 06.03.2023).

7. Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы: методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 272 с.

8. Донская история в вопросах и ответах. В 2-х томах. Том 2-й //Под. ред. Е.И. Дулимова, С.А. Кислицина. Рост.изд., 1999г.

9. Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.

10. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.

11. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 2019.

12. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.

13. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2011.

14. Гогоулан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1998.

15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 2011.

### **Литература для обучающихся и родителей (законных представителей)**

16. Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 2010.

17. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
18. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2020.
19. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
20. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2015.
21. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
22. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
23. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
26. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
27. Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
28. Наумова Л.А. Методическое обеспечение образовательной программы ПДО // инфоурок 28.12.2017г.  
<https://infourok.ru/metodicheskoe-obespechenie-dopolnitelnoy-obrazovatelnoy-programmi-pdo-2415690.html>
29. Гаврилова Н.А. Формы аттестации и контроля обучающихся в дополнительном образовании детей // Мультиурок 09.10.2017г.  
<https://multiurok.ru/files/formy-attiestatsii-i-kontrolia-obuchaiushchikhsia.html>

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Календарный учебный график 1 год обучения Программа «Юные туристы многоборцы»

№	дата	Тема занятий	Кол-во часов	Время проведен	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		История развития спортивного туризма в России.	2		комбинированн	спортзал	тест
2		Постановка задач на учебный год. Традиции туристского коллектива.	2		теория	спортзал	беседа
3		Виды спортивного туризма. Общая физическая подготовка. Средства физической подготовки.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
4		Инструктаж по ТБ на занятиях. Правила поведения в общественных местах, в транспорте. Основы безопасности походах, на соревнованиях.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
5		Естественные и искусственные препятствия. Знакомство понятиями: самостраховка, дистанция, этап и т.д.	2		пр. занятие	Спортзал	упражнения
6		Техническая подготовка на этапах.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
7		Организация самостраховки на горизонтальных перилах.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
8		Туристские должности в группе, обязанности постоянные и временные.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения

9		Техническая подготовка на этапах:горизонтальные пер	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
10		ОФП. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	2		пр. занятие	стадион	упражнения
11		Организация туристского быта. Экипировка туриста.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
12		Питание в туристском походе. Хранение и переноска продуктов.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
13		Требование к личному снаряжению и его эксплуатация.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
14		Технические этапы 1 класса дистанции: характеристика способы их прохождения.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
15		Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
16		ОФП. Легкая атлетика. Бег на короткой дистанции 60, 30, 100 метров).	2		пр. занятие	стадион	упражнения
17		Формирование умений и навыков работы на дистанции командой без специального туристского снаряжения.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
18		Требования к месту стоянки для привалов и ночлегов в походе.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
19		Знакомство с соревнованиями по спортивному туризму. Положения, условия соревнований.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
20		Сведения о спортивном ориентировании, спортивное ориентирование в программе туристских соревнований.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
21		Виды ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		комбинированн	стадион	упражнения

22		Характеристика и методика развития физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силы.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
23		Положения и условия к соревнованиям по спортивному туризму.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
24		Типы палаток. Установка палатки, размещение вещей в палатке, предохранение палатки от намокания.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
25		Топографическая подготовка. Работа с картой. Масштаб расстояния по карте.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
26		Техника ориентирования, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
27		Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	2		пр. занятие	стадион	упражнения
28		Изучение техники вязание узлов: «группа проводники».	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
29		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		пр. занятие	выход	соревнование
30		ОФП. Легкая атлетика-бег на 400-600 м.	2		пр. занятие	стадион	упражнения
31		Тактико-техническая подготовка к виду «дистанция пешеходная» - индивидуальное прохождение.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
32		Питание в туристском походе, составление меню, списка продуктов.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
33		СФП. Упражнения на развитие выносливости: бег по	2		пр. занятие	спортзал	упражнения

		пересеченной местности 600 м.					
34		Технико-тактическая подготовка команды на этапах: переправа, параллельные перила.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
35		Основные правила оказания доврачебной помощи при пищевых отравлениях, простудных заболеваниях.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
36		Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
37		Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
38		Понятия о групповом снаряжении, требования к нему, эксплуатация.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
39		Походная медицинская аптечка. Перечень и назначение лекарственных препаратов.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
40		Индивидуальное прохождение этапов дистанции 1 класса. Спортивное и прикладное значение узлов.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
41		Краеведение. История, культура и природные особенности родного края.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
42		Формирование умений и навыков работы на дистанции, использование специального туристского снаряжения.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
43		ОФП. Подвижные и спортивные игры.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
44		Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения

45		Топографическая подготовка, основные понятия, условные знаки. Работа со спортивными картами.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
46		Тактико - технические приемы спортивного ориентирования.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
47		СФП. Комплексные упражнения на развитие общей силовой направленности: подтягивание, отжимание.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
48		Краеведение. История развития родного города.	2		теория	спортзал	упражнения
49		Нормативные документы по спортивному туризму. Строение и функции организма человека.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
50		Специальное туристское снаряжение для занятий спортивным туризмом.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
51		Понятие о гигиене. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
52		Техническая подготовка на этапах: спуск, подъем, траверс.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
53		Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, тепловых и солнечных ударах, ожогах.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
54		Организация работы команды на этапах дистанции пешеходная - группа 1 класса.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
55		Соревнования по спортивному ориентированию. Отметка контрольных пунктов.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
56		ОФП. Легкая атлетика-бег на длинные дистанции-500-1000м.	2		пр. занятие	стадион	упражнения

57		Туристские возможности Ростовской области в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
58		ОФП. Гимнастические упражнения: прыжки, элементы акробатики, скалолазание.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
59		Технико-тактическая подготовка на дистанции пешеходная- группа (короткая) 1 класса.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
60		Правила поведения и соблюдения ТБ в походах, на соревнованиях. Правила дорожного движения.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
61		СФП. Упражнения на развитие быстроты: челночный бег эстафеты, прыжки.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
62		Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование по карте, по компасу, определение азимута.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
63		Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	2		пр. занятие	спортзал	соревнования
64		Классификация узлов. Техника вязки узлов на опоре.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
65		ОФП. Основы скалолазания.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
66		Использование, ремонт и хранение группового снаряжения.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
67		Технико-тактическая подготовка на дистанции пешеходная-индивидуальная (короткая) 1 класса.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
68		СФП. Упражнения на развитие ловкости: скалолазание.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения



69		Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму на дистанции - пешеходная - индивидуальное	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
70		Технико-тактическая подготовка на дистанции - пешеходная 1 класса сложности.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
71		Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанции пешеходная- индивидуальное	2		пр. занятие	спортзал	соревнования
72		Технико-тактическая подготовка команды на дистанции пешеходная-группа 1 класса.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
73		Технико-тактическая подготовка на дистанция- пешеходная- группа (короткая) 1 класса.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
74		ОФП. Самостраховка на занятиях на скалодроме, индивидуальное лазание.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
75		СФП. Бег на развитие выносливости: смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
76		Техническая подготовка на этапах: спуск, подъем, переправа. Техника вязания узлов.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
77		Техническая работа на этапах 1 класса. Техника вязания узлов.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
78		Режим питания. Составление раскладки продуктов.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
79		ОФП. Подвижные игры, эстафеты с элементами туризма	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
80		Отработка умений и навыков прохождения этапов 1 класса дистанция- пешеходная.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения

80	Бивачные работы по установке лагеря в межсезонье.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
82	Взаимосвязь тактики и техники при ориентировании. Ориентиры: подход и уход к контрольному пункту.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
83	Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором, пилой.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
84	ОФП. Подвижные игры: футбол, пионербол, волейбол.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
85	Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму на дистанции пешеходная.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
86	ОФП. Скалолазание: боулдеринг.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
87	Правила движения в походе. Режим походного дня.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
88	ОФП. Гимнастические упражнения. Акробатика: кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
89	СФП. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
90	Техническая подготовка на дистанции 1 класса, индивидуальное прохождение.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
91	Подготовка к соревнованиям по спортивному ориентированию.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
92	СФП. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение с чередованием ходьбы и бега в туристском снаряжении.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения

93		Техническая подготовка на этапах 1 класса, индивидуальное прохождение.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
94		Организация туристского быта. Требования к месту установки лагеря.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
95		Распределение обязанностей на период подготовки и проведения походов и подведения итогов. ОФП.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
96		Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
97		Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила разведения костра.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
98		Распределение обязанностей и взаимодействие между членами команды на дистанции пешеходная-группа. Обязанности капитана и вице-капитана.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
99		Питание в походе. Фасовка, упаковка, переноска продуктов рюкзаке.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
100		Правила движения в походе. Туристский строй, режим движения, темп.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
101		Подведение итогов похода. Составление отчета.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
102		Техническая подготовка на этапах 1 класса, индивидуальное прохождение дистанции пешеходная.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
103		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		пр. занятие	полигон	упражнения

104		Техническая подготовка на этапах 1 класса, индивидуальное прохождение дистанции пешеходная.	2		пр. занятие	спортзал	соревнования
105		Изучение Краеведческой литературы. Питание в походе. Приготовление пищи на костре.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
106		Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
107		Подготовка к походу. Питание в походе. Виды костров.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
108		Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	2		комбинированн	спортзал	упражнения

**Календарный учебный график  
2 год обучения  
Программа «Юные туристы многоборцы»**

№	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Классификация видов «дистанций» в спортивном туризме. Личное снаряжение туриста.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
2		Инструктаж по ТБ на практических занятиях, в транспорте.	2		комбинированн	спортзал	упражнения

	Физиологические основы безопасности во время походов.			комбинированн	спортзал	упражнения
3	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Отработка техники преодоления их.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
4	Характеристика естественных препятствий. Освоение техники прохождения навесной переправы.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
5	Административное деление Ростовской области. Рельеф, гидрография, полезные ископаемые.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
6	Техническая подготовка на дистанции 1 класса, индивидуальная работа	2		комбинированн	спортзал	упражнения
7	Виды соревнований по спортивному туризму и особенности их проведения.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
8	Привалы и ночлеги в походе в зависимости от условий. Требования к выбору места стоянки. Бивачные работы.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
9	Положения и условия проведения соревнований по спортивному туризму.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
10	ОФП: легкая атлетика - бег на короткие дистанции. Разновидности спортивного ориентирования.	2		пр. занятие	спортзал	упражнения
11	Бивачные работы. Установка палатки и размещение вещей в ней. Правила поведения в походе.	2		комбинированн	спортзал	упражнения

12	Технические условия по спортивному туризму. Подготовка личного и группового снаряжения.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
13	Группы топонимов. Рельеф и его изображение на картах: горизонтали, высота сечения.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
14	СФП: Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
15	ОФП: легкая атлетика. Бег на 400 м. Топографическая карта и ее признаки: возраст, масштаб, координаты.	2		комбинированн	спортзал	упражнения
16	Задачи и роль ОФП и СФП в подготовке туриста. Мини соревнования, игры на запоминание топонимов.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
17	Техническая подготовка по ТПТ. Работа на этапах: подъем, траверс, спуск, переправа.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
18	ОФП: подвижные игры и эстафеты.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
19	Классификация узлов по назначению, применению. Вязка узлов.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
20	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
21	СФП: упражнения на выносливость - кроссовый бег Техническая подготовка на этапах: параллельные перила, маятник.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения упражнения

22	СФП: упражнение на развитие выносливости - бег со снаряжением групповым. Тактика ориентирования: упражнения по определению способа привязки на карте.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения упражнения
23	СФП: эстафеты встречные с преодолением препятствий. Рацион питания при нагрузках и отдыхе.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения упражнения
24	СФП: упражнения со скакалкой - развитие быстроты и координации. Типы костров. Правила разведения костра. Хранение, работа, переноска колющих и режущих предметов.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения упражнения
25	Экология населенных пунктов. Занятия по краеведению. Тесты.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
26	Техника движения на этапах: подъём, спуск, навесная переправа, параллельные перила.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
27	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления подъёмов, спусков, заболоченных участков (гать).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
28	Проведении турслётов, соревнований. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Положение о соревнованиях.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
29	Походная одежда и обувь, подбор, уход. Ремонт туристического снаряжения.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

30		Тактика ориентирования: определение сторон горизонта по местным предметам, солнцу.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
31		ОФП: подвижные игры с мячом. Требования гигиены в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Лечебные растения Ростовской области.	2		Пр. занятия	спортзал спортзал	упражнения упражнения
32		Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму на искусственном рельефе.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
33		СФП: Скалолазание на искусственном рельефе.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
34		Определение азимута по карте на заданный предмет. Азимутальный ход.	2		Кмбинированно е	спортзал	упражнения
35		Врачебный контроль. Самоконтроль. ОФП.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
36		Участие в соревнованиях по спортивному туризму на искусственном рельефе.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
37		Вязка узлов. Использование узлов в спортивном туризме.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
38		Личное и командное снаряжение туриста - участника соревнований.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
39		ОФП. Скалолазание. Краеведческая работа в походе. Изучение животного и растительного мира	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
40		Отработка техники преодоления склонов. Навесная переправа с самостраховкой.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения



41	Спортивное ориентирование - движение по легенде. Прохождение мини - маршрута по легенде. Строение и функции организма, личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
42	СФП -упражнение на развитие силы на гимнастической стенке, турнике и скаладроме.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
43	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
44	Техническая подготовка на навесной переправе. Памятники истории, культуры, музеи города, мест похода.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
45	ОФП. Эстафеты, туристская полоса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
46	Оказание помощи при травмах. Сведения о строении, функциях организма человека.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
47	ОФП. Акробатика: кувырки, перевороты.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
48	Разработка маршрута на спортивной карте с описанием ориентиров.	2			спортзал	упражнения
49	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Обработка ран при кровотечениях. ОФП. Эстафеты – эстафеты, туристская полоса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
50	Тактическая подготовка по спортивному ориентированию. Спортивная карта, способы	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		быстрого чтения, хранение, защита карты.					
51		ОФП. Спортивные игры и эстафеты, туристская полоса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
52		СФП. Тактическая подготовка на скаладроме.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
53		СФП. Силовые упражнения - крутонаклонная переправа.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
54		Минисоревнования - техническая подготовка по СО. Лабиринт.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
55		Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
56		Работа на дистанции: отработка технических приемов на перилах – командное взаимодействие.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
57		Движение по азимуту. Работа с компасом, картой на местности.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
58		Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
59		Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
60		СФП. Развитие быстроты, ловкости: бег с переменной скоростью, эстафеты с преодолением препятствий.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

61	Участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
62	Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму. Командное взаимодействие на этапах.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
63	ОФП. Акробатика. Скалолазание.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
64	ОФП. Подвижные игры. Техническая подготовка на спуске, подъеме. Роль технического оснащения в преодолении дистанции.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
65	Формы рельефа и их изображение на карте. Способ горизонталей. Отметки высот, урезов воды.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
66	Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму. Упаковка, фасовка, переноска продуктов. Их хранение в походе, соревнованиях.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
67	Техническая подготовка на этапах 1 класса дистанции пешеходная.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
68	ОФП. Подвижные игры, баскетбол.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
69	Способы транспортировки пострадавшего: на носилках, рюкзаке, волокуше.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
70	СФП: преодоление этапа навесная переправа (15 м.) – 3-4 раза на скорость.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

71	Узлы для крепления веревки к опоре (дереву, карабину). Способы транспортировки пострадавшего.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
72	Техническая подготовка на этапах 1 класса дистанции пешеходная.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
73	Способы транспортировки пострадавшего.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
74	Командная техника прохождения этапов: траверс, бревно, спуск, подъем.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
75	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
76	Подготовка группового и специального снаряжения для соревнований и похода в межсезонье.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
77	Медаптечка: назначение медикаментов в походной аптечке.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
78	ОФП. Спортивные игры с элементами волейбола.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
79	СФП. Выносливость - работа на крутонаклонной переправе. Оказание доврачебной помощи пострадавшему при ушибах, вывихах.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

80	ОФП. Эстафеты с элементами туризма (на перилах и гимнастических лестницах).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
81	Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму. Участие в соревнованиях.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
82	Техническая подготовка на дистанции пешеходная 1 класса. Тактико-техническая подготовка, распределение ролей.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
83	Прохождение дистанции с командным сопровождением – этапы 2 класса. СФП. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, челночный бег.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
84	СФП. Упражнение для развития гибкости, и выносливости организма и мышц пресса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
85	СФП. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки через препятствия, по кочкам, прыжки со скакалкой в движении.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
86	Подготовка, подгонка, ремонт снаряжения для похода, соревнований. Список продуктов для похода, их транспортировка. Приготовление пищи на костре.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
87	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

88		Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
89		Командные действия на дистанции пешеходная 2 класса Техническая подготовка на дистанции-пешеходная 1 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
90		Практическая работа по разворачиванию, свертыванию лагеря, разжиганию костра.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
91		Тактическая работа в команде, роль капитана и вицекапитана (командная техника).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
92		Вязка узлов. Узлы для связывания веревки одинакового диаметра (дистанция длинная).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
93		Отработка движений по пересеченной местности: по лесу, зарослям, завалам.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
94		ОФП. Эстафеты с туристскими этапами.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
95		Тактико-технические командные действия на этапах: навесная переправа, бревно, брод – сопровождение.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
96		Действия команды при травмах с переломами и вывихами.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
97		СФП. Подвижные игры с мячом с противодействием (силовая подготовка и на выносливость).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
98		Скоростное прохождения спуска, подъема, навесной	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		переправы.					
99		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
100		Тактическая подготовка на дистанции 1 класса (действия капитана и вице -капитана).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
101		Организация переправы по бревну с самостраховкой и командным сопровождением.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
102		Участие в спортивных мероприятиях ( поход, соревнования, экскурсия).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
103		Тактико-техническая подготовка на дистанции - группа.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
104		Тактическая подготовка на этапах: спуск, подъем траверс, бревно.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
105		Питание в ходе соревнований. Расчет рациона.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
106		Тактическая подготовка на дистанции пешеходная 1 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
107		Судейство на дистанции, поведение судей и участников на дистанции. Штрафная система	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

108		Дистанция -длинная:тактика прохождения участков ориентирования по ЗМК. Подведение итогов. Правильное хранение продуктов питания на соревнованиях и походах.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
-----	--	--	---	--	-------------	----------	------------

**Календарный учебный график  
3 год обучения  
Программа «Юные туристы многоборцы»**

№	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Инструктаж по ТБ на теоретических и практических занятиях, в транспорте, соревнованиях.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
2		Нормативные документы по спортивному туризму-СТ и спортивному ориентированию- СО.Личное снаряжение туриста-многоборца для занятий в залах и на местности.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
					Комбинированное	спортзал	упражнения
3		Требования к снаряжению туриста-многоборца на занятиях и соревнованиях. Уход и содержание снаряжения.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
4		Положения и условия проведения соревнований.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения



		Конкурсная программа.			ое		
5		Действия в экстремальных ситуациях по развешиванию и свертыванию лагеря.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
6		Работа с походным снаряжением: рюкзаки, спальники, палатки. Ремонт.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
7		Требование к месту бивака, виды костров, их назначение.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
8		Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Техники преодоления препятствий. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний в походе и на соревнованиях.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
9		Тактическая подготовка по спортивному ориентированию, заданное направление. СФП: упражнение на развитие выносливости.	2		Пр. занятия Пр. занятия	спортзал	упражнения
10		Подготовка по спортивному ориентированию. Картография. Правила пользования различными типами компасов.	2		Пр. занятия Пр. занятия	спортзал	упражнения
11		Подготовка к соревнованиям по спортивному	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		туризму					
12		Судейская подготовка. Виды соревнований по туризму и особенности их проведения. Виды дистанций по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
13		Контроль направления движения по местным предметам, карте, компасу. ОФП: легкая атлетика: прыжки в длину, высоту. Бег на 200-400 м.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
14		Топографическая карта азимут движения, чтение ее, выход на КП. СФП в подготовке туриста. Бег на 1000 и 2000 м. с препятствиями и снаряжением.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
15		Соревнования по спортивному ориентированию. Правила по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
16		Технические этапы: спуск, подъем, бревно. Техническая подготовка команды на дистанции – пешеходная -группа.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
17		Спортивное ориентирование. Заданная дистанция.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
18		Соревнования по спортивному туризму. Правила соревнований.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
19		Классификация узлов по назначению: группа проводников. СФП: кроссовая подготовка на выносливость - бег на 3 км.(5—6 мин на км.)	2		Пр. занятия	стадион	упражнения
20		Техническая подготовка на этапах: параллели,	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		навесная. Работа с фотоматериалами					
21		СФП: развитие быстроты и координации. Рацион питания при нагрузках и отдыхе в походе. Приготовление пищи на огне разведение костра на скорость.	2		Пр. занятия	спортзал спортзал	упражнения упражнения
22		Тактико-техническая подготовка по спортивному ориентированию. СФП: эстафеты командные с преодолением препятствий с командным снаряжением.	2		Пр. занятия	спортзал спортзал	упражнения упражнения
23		Тактико-техническая подготовка на дистанции - пешеходная группа 3 класса. Техника движения на этапах: подъём, спуск – командное наведение.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
24		Соревнования по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	По плану	соревнования
25		Преодоление естественных препятствий. Отработка техники преодоления подъёмов, спусков заболоченных участков (гать)	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
26		Организация турслётов, соревнований. Судейство. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Положение о соревнованиях.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
27		Типы костров. Правила разведения костра и приготовление пищи – минисоревнования.	2		Пр. занятия	полигон	упражнения
28		Групповое снаряжение: блоки, полиспасы, базовые петли, носилки. Эксплуатация, транспортировка,	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		хранение.					
29		Тактика ориентирования: соревнования по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	По плану	упражнения
30		СФП: развитие выносливости: упражнение со скакалкой в заданном темпе, кроссовая подготовка на дистанции-пешеходная группа (КТМ).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
31		Техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
32		Тактическая подготовка по спортивному ориентированию. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
33		Профилактика переутомлений. Первая помощь при ушибе, обмороке, тепловом и солнечном ударе. ОФП: спортивные игры с мячом.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
34		Совершенствование техники прохождения этапов с самонаведением на дистанции -пешеходная короткая 2 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
35		Краеведческая работа в походе. Экскурсии в музей, изучение исторических и культурных источников края.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
36		Организация сопровождения на навесной переправе дистанции -пешеходная- группа 2 класса. Узлы: проводники. ОФП. Развитие внимания,	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		сообразительность, координацию.					
37		Практика по спортивному ориентированию - движение по легенде. ОФП. Развитие внимания, сообразительность, координацию.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
38		Соревнования по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	По плану	упражнения
39		Тактические схемы преодоления склонов (траверс, подъем, спуск). Организация перил на навесной переправе, по бревну.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
40		Специальная физическая подготовка -упражнение на развитие силы. Отчет о походе команды.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
41		Судейская подготовка, права и обязанности судей. Участие в судействе соревнований.	2		Пр. занятия	По плану	упражнения
42		Поисково-спасательные работы: переправа пострадавшего по перилам – способы транспортировки.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
43		Техника на этапах дистанции-пешеходная индивидуальное прохождение 2 класса (блок из 2-3 этапов).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
44		Соревнования по спортивному туризму	2		Пр. занятия	По плану	упражнения
45		Технико-тактическая подготовка на этапах дистанции –пешеходная -индивидуальная 2-3 класса	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

46		ОФП. Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойка на лопатках. Походная медицинская аптечка, перечень и назначение лекарств.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
47		ОФП. Скалолазание. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Меры предупреждения переутомления.	2		Пр. занятия Пр. занятия	спортзал спортзал	упражнения упражнения
48		ОФП. Эстафета с турэтапами. Легкая атлетика.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
49		Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Спортивная карта, способы быстрого чтения, хранение, защита карты от непогоды. ЗМК. Тактика движения команды.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
50		Экскурсия в музей истории донского казачества, Вознесенский собор.	2		Пр. занятия	по плану	экскурсия
51		ОФП. Спортивные игры и эстафеты, новогодние старты.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
52		СФП. Упражнения на развитие выносливости – работа на дистанции 2 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
53		СФП. Силовые упражнения - крутонаклонная переправа ( 15 м –не менее 3 раз). Вертикальные перила- скоростной подъем.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
54		Техническая подготовка на скалодроме.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

55		Техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
56		Техническая подготовка на дистанции –пешеходная -группа 2 класса с элементами 3-4 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
57		Подготовка к конкурсным программам.	2		Теория	спортзал	упражнения
58		Тактико-техническая подготовка на дистанции-пешеходная- индивидуальная 2-3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
59		Техника пристежки и отстежки от перил – командное взаимодействие.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
60		СФП. Развитие ловкости: эстафеты с преодолением препятствий. Скалодром.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
61		Техническая подготовка на дистанция-пешеходная-группа 2 класса с элементами 3-4 класса короткая. ОФП. Подвижные игры.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
62		Техническая подготовка на спуске, подъеме (схватывающим узлом, жумаром, спусковым устройством). Роль технического оснащения в преодолении этапов.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
63		Соревнованиям по спортивному туризму. Документация.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
64		Спортивное ориентирование. Предстартовая информация- параметры дистанции, длина, количество КП и участников, перепад высот. ОФП:	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		акробатика.					
65		Техническая подготовка по спортивному туризму	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
66		Судейская подготовка. Судейство соревнований по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	По плану	соревнования
67		Технико - тактическое прохождение дистанции – пешеходная -связки.	2			спортзал	
68		СФП. Подвижные игры с элементами баскетбола с силовым противодействием.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
69		Поисково –спасательные работы. Изготовление носилок и перенос пострадавшего – командой.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
70		Техническая подготовка на вертикальной стенке. СФП: преодоление этапа параллельные перила(10-15 м.) – 3-4 раза на скорость.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
71		Тактика преодоления этапов 4 класса дистанции - пешеходная.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
72		СФП. Скалолазание. Индивидуальная аптечка: хранение и транспортировка в походной аптечке.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
73		СФП. Упражнения на выносливость –техническая подготовка на крутонаклонной переправе.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
74		ОФП: подвижные игры и эстафеты.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
75		Соревнования по спортивному туризму и	2		Пр. занятия	По плану	соревнования



		спортивному ориентированию.					
76		Техническая работа команды на этапах 2,3 класса дистанции –пешеходная -связка.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
77		Этапы 3-4 класса. Техничко- тактическая подготовка на дистанции –пешеходная - индивидуальная.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
78		Дистанция –пешеходная –длинная (КТМ). Командная техника прохождения этапов.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
79		СФП. Выносливость – техническая подготовка на крутонаклонной переправе. Оказание доврачебной помощи пострадавшему при ушибах, вывихах, наложение жгута.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
80		Техничко - тактическая прохождения дистанции – пешеходная -связки 2 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
81		Соревнования по спортивному туризму , спортивному ориентированию	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
82		Дистанция –пешеходная-группа 2 класса.- распределение ролей на КТМ, тактика личного прохождения этапов в команде.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
83		СФП. Легкая атлетика: челночный бег – командное взаимодействие в туристском снаряжении.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
84		Способы транспортировки пострадавшего и оказание первой доврачебной помощи.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения

85		Дистанция –пешеходная-группа 2 класса.- распределение ролей на дистанции команды на отдельных этапах. Изготовление носилок из подручного материала.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
86		Дистанция –пешеходная -группа 2 класса - распределение ролей на дистанции (КТМ) .	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
87		Подготовка фотоматериала по походам, соревнованиям.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения
88		Командные действия на дистанции-пешеходная- группа 2 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
89		Организация туристского быта в походе и соревнованиях. Выполнение обязанностей по должностям при подготовке и проведении похода. Подведение итогов.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения
90		Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	По плану	соревнования
91		Параллельный слалом (индивидуальное прохождение).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
92		Подготовка командного снаряжения к походам и соревнованиям.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
93		Тактическая работа в команде на дистанции – пешеходная-группа, роль капитана и вице-капитана.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
94		Техническая подготовка команды и переправа по	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		бревну, на навесной переправе.					
95		СФП: упражнение на развитие быстроты - бег со снаряжением группой на 30, 60 м. с препятствиями.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
96		Подготовка конкурсной программы: представление команды.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
97		Специальная физическая подготовка - упражнение на развитие силы.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
98		Участие в соревнованиях.	2		Пр. занятия	По плану	соревнования
99		Краеведческие возможности населенных пунктов на маршруте.	2		Пр. занятия	спортзал	тесты
100		Спортивное ориентирование: контроль направления движения по карте, компасу, рельефу, по объектам местности.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
101		Конкурсная программа. Составления отчета о походе команды в течение года.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
102		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
103		Подготовка к соревнованиям.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
104		Подготовка к соревнованиям по спортивному туризму. Виды газет. Их изготовление в полевых условиях. Домашние заготовки.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

105		Подготовка к конкурсной программе. Викторина по истории, краеведению.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
106		Инструкторская подготовка. Подготовка, подгонка, ремонт снаряжения для похода, соревнований.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
107		Экстремальные ситуации: причины их возникновения в группе и на маршруте.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
108		Тестирование новых механических приспособлений для ускорения тактико-технических действий. Тактическая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

**Календарный учебный график  
4 год обучения  
Программа «Юные туристы многоборцы»**

№	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Инструктаж по ТБ на практических занятиях, соревнованиях и транспорте.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
2		Врачебный контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма на тренировках и соревнованиях. Снаряжение для занятий спортивным туризмом.	2		Комбинированное	спортзал спортзал	упражнения упражнения

3		Прохождение технических этапов дистанции – пешеходная -индивидуальная 1,2,3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
4		Техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Комбинированн	спортзал	упражнения
5		Требования к месту лагеря. Установка палаток.	2		Комбинированн	полигон	упражнения
6		Формирование умений и навыков на этапах бревно, спуск, подъем по склону.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
7		Технико-тактическая подготовка на этапе брод, дистанция –пешеходная -группа 2 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
8		Поисково-спасательные работы (ПСР). Условные знаки аварийной сигнализации. Личное снаряжение для участия в соревнованиях.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
9		Спортивное ориентирование. Тактика по кросс-выбору. СФП: упражнение на развитие быстроты и координации.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
10		Судейская подготовка по спортивному туризму. Спортивное ориентирование: картография, компас, границы полигона, контрольное время.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
11		ОФП. Легкая атлетика.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
12		Ремонт и подгонка снаряжения.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
13		Техника -тактическая подготовка по спортивному ориентированию: кросс -лонг.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

14		Соревнования по спортивному ориентированию. Специальная разминка спортсмена перед стартом. ОФП: легкая атлетика.	2		Пр. занятия	полигон	упражнения
15		Техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
16		Матчевые встречи – минисоревнования по технике спортивного туризма.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
17		Соревнования по спортивному туризму. Бивачные работы.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
18		Тактическая подготовка по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
19		Личная техника в спортивном туризме. Наклонная переправа. Вязка узлов по назначению СФП: кроссовая подготовка.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
20		КТМ. Техническая подготовка на этапах, тактика личного прохождения этапов в команде. СФП: скалолазание.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
21		Тактико-техническая подготовка ориентировщика. Отметка и уход с КП. СФП. Развитие выносливости, бег в равномерном темпе по равнинной местности до 3 км.	2		Пр. занятия	Спортзал стадион	упражнения
22		Особенности организации туристского быта от	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		времени года, метеоусловий и района путешествия. СФП: развитие быстроты и координации.					
23		Краеведческие возможности населенных пунктов на маршруте: музеи, природные ландшафты.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
24		Система «ралли» на дистанции пешеходная-группа-длинная, ее особенности.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
25		Отработка техники движения на этапах дистанция-пешеходная - группа 1,2, 3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
26		Преодоление естественных препятствий. Отработка техники преодоления заболоченных участков (гать).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
27		Организация турслётов, соревнований. Главная судейская коллегия. Охрана природы. Положение о соревнованиях по спортивному туризму.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
28		Тактика ориентирования, последовательность действий при прохождении дистанции соревнования по выбору.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
29		Организация командной страховки на технических этапах дистанция –пешеходная -группа 2,3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
30		СФП: развитие выносливости: упражнение со скакалкой в заданном темпе, кроссовая подготовка.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
31		СФП: развитие выносливости: упражнение со	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		скакалкой в заданном темпе, кроссовая подготовка.					
32		Техника вязания узлов	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
33		Техническая подготовка прохождения этапов дистанции -пешеходная 2 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
34		Соревнования по спортивному ориентированию: определение азимута по карте на КП.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
35		Технико-тактические приемы на этапах дистанции 2 класса: навесная переправа, траверс, спуск. Узлы проводники. ОФП, Подвижные игры.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
36		ОФП. упражнение на развитие силы на гимнастической стенке, турнике и тренажерах Скалолазание.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
37		СФП - скалолазание.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
38		Техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
39		Инструкторская и судейская практика. Протоколы результатов соревнований. Документация к категорийным и степенным походам.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
40		Действия судей, тренеров, участников в случае потери ориентировки, имитация ситуации потери ориентировки. Подвижные игры.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
41		Поисково-спасательные работы: переправа	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения



		пострадавшего по перилам – способы транспортировки.					
42		Технико-тактическая подготовка спортсмена, контроль направления движения по карте. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
43		Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
44		Совершенствование техники на этапах дистанция - пешеходная 2 класса (блок этапов).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
45		Техническая подготовка по спортивному туризму. Скалолазание.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
46		Хозяйственная и техническая подготовка похода. ОФП. Элементы акробатики: кувырки, перевороты, стойка на руках.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
47		Инструкторская подготовка. Организация и проведение занятий. СФП. Подвижные игры с мячом.	2		Пр. занятия Пр. занятия	спортзал	упражнения упражнения
48		ОФП. Эстафеты. Силовая подготовка на тренажерах и перилах.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
49		СФП. Скалолазание на искусственном рельефе.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
50		Освоение технических этапов на дистанции –	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		пешеходная -связка 2 класса.					
51		Ремонт и изготовление спец.снаряжения.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
52		СФП. Эстафетный бег со снаряжением - командные действия.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
53		Техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
54		Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
55		Составление отчета о походе команды в течение года.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
56		Тактико-техническая подготовка на этапах: вертикальный спуск, подъем, наклонная переправа.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
57		Экскурсия в музей истории донского казачества, Вознесенский собор.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
58		Организация работы команды на технических этапах 2 класса: траверс, переправа по бревну.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
59		Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях, в походах.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
60		СФП. Развитие быстроты, ловкости: бег с переменной скоростью, эстафеты с преодолением препятствий.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

61		Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождение его на дистанции. ОФП. Скалолазание	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
62		Оборудование технических этапов соревнований.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
63		Соревнования по спортивному ориентированию: предстартовая информация- параметры дистанции.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
64		Техническая подготовка на этапах: спуск, подъем (жумаром, спусковым устройством).	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
65		Совершенствование работы команды и лично на соревнованиях по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
66		СФП. Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
67		Техника и тактика прохождения дистанция – пешеходная -связка 2,3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
68		Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
69		Технико-тактические приемы командной работы на этапах через водную преграду. СФП. Гимнастические упражнения.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
70		КТМ. Работа по временному графику по системе «ралли».	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

71		СФП. Скалолазание.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
72		ПСР. Изготовление носилок и перенос пострадавшего до 30-50 м., интегральная подготовка команд.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
73		Совершенствование прохождения технических этапов дистанция-пешеходная-группа 2 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
74		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	По плану	соревнование
75		Командные действия на дистанция –пешеходная 2, 3 класса - выпуск первого участника через водную преграду.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
76		КТМ. Командная техника прохождения этапов дистанция –пешеходная -группа 3 класса: траверс, вертикальный маятник, навесная переправа.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
77		Анализ соревнований: итоги выступления, судейство. Практический разбор.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
77		Памятники истории и культуры родного города. ОФП. Спортивные игры: волейбол, футбол.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения упражнения
79		СФП. Выносливость - работа на крутонаклонной переправе. Подготовка к походу: мед. обеспечение, нагрузка вещевая на группу и каждого ее члена.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

80		Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
81		КТМ. Техническая подготовка на дистанция – пешеходная -группа 2-3,4 класса. Разбор.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
82		Освоение технических этапов на дистанция – пешеходная -личная 3,4 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
83		СФП. Упражнения на развитие силы.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
84		Подготовка к судейству городских соревнований в качестве судей на этапе.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
85		Составление отчета о соревнованиях.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
86		Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	2		Пр.занятие	по плану	соревнования
87		Подведение итогов туристского похода. Документация. Специальная разминка ориентировщика перед стартом.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
88		ОФП: подвижные игры и эстафеты: командные и личные.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
89		Учебно-тренировочные соревнования по спортивному туризму. Судейство соревнований.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
90		Технико-тактическая подготовка ориентировщика: движение по складкам местности и рельефу.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

91		Спортивное ориентирование: заданный и обозначенный маршруты для команд и участников.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
92		Соревнования по технике вязания узлов.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
93		Краеведческая работа в походе. Музеи, изучение исторических и культурных источников области.	2		Комбинированное	спортзал	беседа
94		Организация работы команды на технических этапах дистанция –пешеходная –группа 2, 3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
95		Подготовка к конкурсной программе туристического слета: представление команды.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
96		Тактико-технические командные действия на этапах: навесная переправа, переправа по бревну, брод с пострадавшим. Организация страховки.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
97		Техническая подготовка: спуск, подъем, бревно.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
98		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Бивачные работы.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
99		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
100		Тактико-техническая подготовка на маркированной дистанции.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
101		Новые формы командного взаимодействия.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
102		Восстановление туристского снаряжения.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

103		СФП. Скалолазание на естественном рельефе.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
104		СФП. Упражнения на развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
105		Техническая подготовка на дистанция –пешеходная -личная 2 класса с элементами 3,4 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
106		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
107		Подготовка к конкурсной программе : викторина по истории, краеведению.	2		Комбинированн ое	спортзал	беседа
108		План работы в летний период. ОФП. Кросс. Подвижные игры.	2		Комбинированн ое	спортзал	беседа

**Календарный учебный график  
5 год обучения  
Программа «Юные туристы многоборцы»**

№	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	2		Комбинированн ое	спортзал	
2		Врачебный контроль. Самоконтроль. Профилактика	2		Комбинированн	спортзал	упражнения

		травматизма на тренировках и соревнованиях. Техническая подготовка на дистанции 2,3 класса.			ое		
3		Технические этапы дистанции 2,3класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
4		Подготовка к городским соревнованиям по туризму.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
5		Организация ночлега. Требования к месту лагеря. Установка палаток. Поведение в палатке и лагере.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения
6		Технико-тактические приемы на этапах дистанции 2,3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
7		Командная страховка первого и последнего участника на этапах дистанции 2, 3-го класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
8		Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
9		Техническая подготовка на спуске, подъеме. СФП. Кроссовая подготовка на стадионе до 3000 м.	2		Пр. занятия	стадион	упражнения
10		Правила соревнований по спортивному ориентированию. Кросс- выбор. СФП: челночный бег, бег с препятствиями до 300 м.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения
11		Тактика на дистанции заданное направление. Картография. Компас. Границы полигона.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения



		Контрольное время.					
12		Судейская практика. Дистанция соревнований.	2		Комбинированн	спортзал	упражнения
13		Технико-тактическая подготовка по спортивному ориентированию	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
14		Соревнования по спортивному ориентированию – кросс-выбор. Картография, компас, полигон.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
15		Техническая подготовка на дистанции 1-2 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
16		Судейская подготовка. Виды дистанций по спортивному туризму и особенности их проведения.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения
17		Ориентирование на местности. Контроль направления движения по местным предметам	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
18		ОФП. Легкая атлетика.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
19		Тактическая подготовка по спортивному ориентированию: карта, азимут движения.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения
20		СФП в подготовке туриста. Бег с препятствиями в туристском снаряжении.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
21		Участие в соревнованиях по туризму.	2		Пр. занятия	По плану	соревнования
22		Техническая подготовка на дистанции –пешеходная: спуск, подъем, бревно, навесная переправа.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
23		Краеведческие возможности родного края на	2		Комбинированн	спортзал	упражнения

		маршруте: музеи, природные ландшафты.			ое		
24		Тактико-техническая подготовка на дистанции.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
25		Техническая подготовка : подъём, спуск, траверс – командное наведение.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
26		Техника преодоления естественных препятствий: подъёмов, спусков по перилам.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
27		Организация соревнований. Главная судейская коллегия. Положение, условия соревнований.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
28		Групповое и специальное снаряжение, подготовка, транспортировка по дистанции.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
29		Технико-тактическая подготовка ориентировщика	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
30		СФП: развитие выносливости: упражнение со скакалкой в заданном темпе, кроссовая подготовка.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
31		ОФП: спортивные игры: волейбол, футбол.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
32		Совершенствование техники прохождения этапов дистанции -пешеходная с самонаведением.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
33		Выбор района путешествия. Основной и запасной маршруты. ОФП: спортивные игры с мячом.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
34		Организация сопровождения на навесной переправе	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		Узлы :проводники. ОФП. Игры и эстафеты на внимание, сообразительность, координацию.					
35		Краеведческая работа в походе Экскурсии в музеи, изучение исторических и культурных источников края.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
36		СФП: развитие выносливости: вертикальный подъем, спуск.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
37		Соревнования по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	По плану	соревнования
38		Инструкторская практика по спортивному ориентированию. Документация по походам.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
39		Техническая подготовка: переправа по бревну, через овраг с пострадавшим.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
40		Специальная физическая подготовка - упражнение на развитие силы на турнике и тренажерах.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
41		Действия судей, тренеров, участников в случае потери ориентировки, имитация ситуации потери ориентировки, действия своего местонахождения.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
42		Поисково-спасательные работы: способы транспортировки пострадавшего.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
43		Спортивное ориентирование: контроль направления движения по карте, компасу, рельефу. Техническая подготовка на навесной переправе,	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		траверсе. Самонаведение					
44		Совершенствование техники на скалодроме.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
45		Техническая подготовка к соревнованиям.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
46		Спас. Работы. Транспортировка пострадавшего на этапах: спуск, подъем.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
47		Хозяйственная и техническая подготовка похода. СФП. Элементы акробатики: кувырки, перевороты.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
48		СФП. Подвижные игры с мячом: волейбол. Инструкторская подготовка: проведение занятий.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
49		ОФП. Эстафеты , туристская полоса. Силовая подготовка на тренажерах, технических этапах.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
50		Дистанция –пешеходная -длинная. Спортивная карта, ЗМК. Тактика команды. Штрафы.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
51		Этапы 3-4 класса - вертикальные перила.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
52		СФП. Эстафетный бег в снаряжении.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
53		СФП. Силовые упражнения - крутонаклонная переправа, вертикальные перила – подъем.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
54		Минисоревнования - техническая подготовка на дистанции -пешеходная. Изготовление носилок и	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		перенос пострадавшего.					
55		Технико-тактическая подготовка: дистанция 3 кл.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
56		Технико-тактическая подготовка на дистанции 4 кл.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
57		ПСР. Переправа по бревну и через овраг с пострадавшим.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
58		Дистанция -пешеходная: техника скоростной пристежки и отстежки от перил.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
59		Практический разбор и анализ выступлений на соревнованиях.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
60		СФП. Работа на скалодроме.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
61		Транспортировка пострадавшего: брод, бревно. ОФП. Подвижные игры.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
62		Техническая подготовка на спуске, подъеме.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
63		Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
64		ОФП: акробатика, игры.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
65		Судейство на дистанции 1-2 класса .	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
66		Участие в соревнованиях.	2		Пр. занятия	По плану	соревнования
67		Техника и тактика прохождения дистанции в	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

		связках. Скальная подготовка.					
68		СФП. Вертикальные перила: спуск, подъем. Игры: баскетбол, волейбол, футбол.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
69		СФП: этапа вертикальные перила на скорость. Транспортировка пострадавшего на носилках, рюкзаке, волокуше.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
70		Техническая подготовка на навесной переправе.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
71		Интегральная подготовка команды.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
72		Этапы спуск подъем с наведением командой.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
73		Дистанция –пешеходная –группа 2,3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
74		Участие в соревнованиях на дистанциях.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
75		Техника прохождения дистанции 2,3,4 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
76		Техника прохождения этапов: траверс, маятник, гать, спуск, подъем.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
77		Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	По плану	соревнования
78		Техническая подготовка на дистанции 3 кл. связки.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
79		Сведения по краеведению к соревнованиям и походам. Нитка маршрута. Места стоянок. ОФП: спортивные игры.	2		Комбинированн ое	спортзал	упражнения
						спортзал	

80		СФП: кроссовая подготовка. Подготовка к походу: медицинское обеспечение, нагрузка на участника.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
81		Дистанция -пешеходная 2,3 класса, связки.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
82		СФП. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
83		Техническая подготовка на скалодроме.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
84		Дистанции с командной страховкой. Подготовка к походу.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
85		Дистанция –пешеходная –группа 2,3 класса	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
86		Инструкторская подготовка: организация и проведение походов.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
87		Литературное краеведение города, области. Дистанция –пешеходная – 2 класса. Спринт.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
88		Спортивное ориентирование: кросс-выбор, практическая работа с картой на местности.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
89		Участие в соревнованиях.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
90		Технико-тактическая подготовка в спортивном ориентировании: движение по складкам местности.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
91		Техническая подготовка на дистанции 3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения

92		Заданный маршрут. Обозначенный маршрут.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
93		Узлы для связывания веревок.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
94		Конкурсная программа: представление команды.	2		Комбинирован.	спортзал	выступление
95		Спортивное ориентирование: спринт.	2		Пр. занятия	полигон	соревнования
96		Тактико-технические подготовка на этапах: бревно, навесная переправа, брод.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
97		Конкурсная программа. Викторина по истории и краеведению.	2		Комбинированное	спортзал	тесты
98		Тактико-техническая подготовка по спортивному ориентированию.	2		Пр. занятия	спортзал	соревнования
99		Действия фотографа на дистанции.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
100		Тактическая подготовка на дистанции 2-3 класса.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
101		ОФП. Тактико-техническая подготовка команды.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
102		Подготовка к походу: требования к снаряжению.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
103		Организация быта в походе – распорядок дня.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
104		СФП. Параллельный слалом.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
105		СФП: кроссовая подготовка – бег с препятствиями.	2		Пр. занятия	спортзал	упражнения
106		Конкурсная программа.	2		Комбинированное	спортзал	упражнения
107		СФП. Кроссовая подготовка 3000 м.	2		Пр. занятия	стадион	упражнения

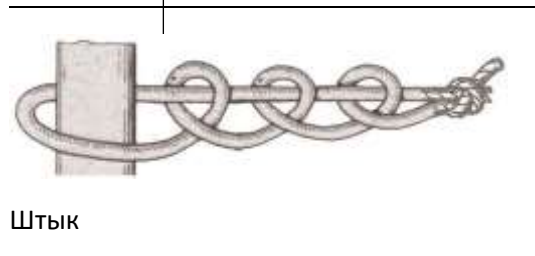
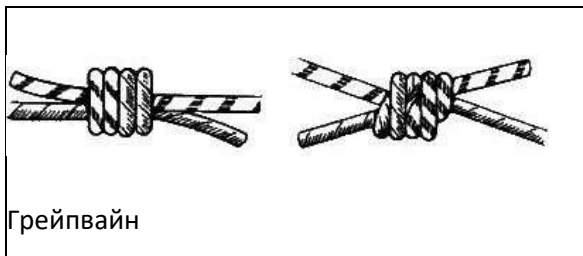
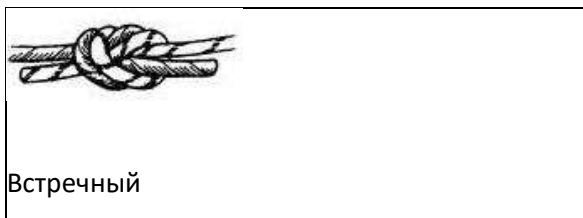


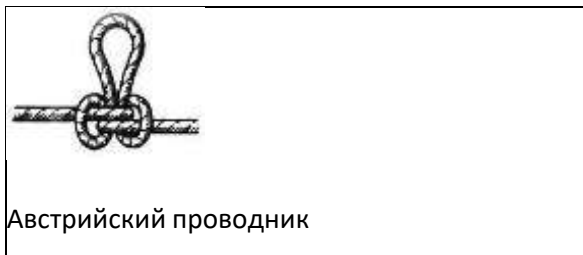
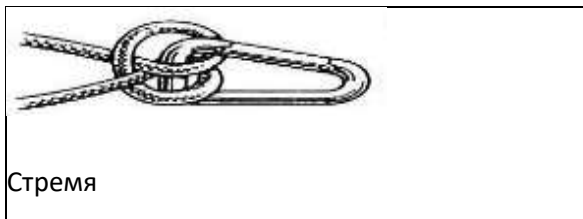
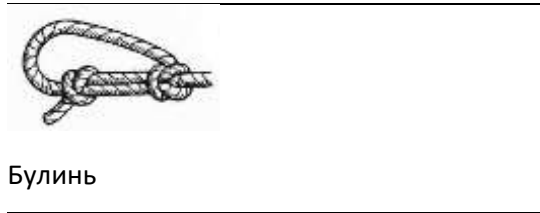
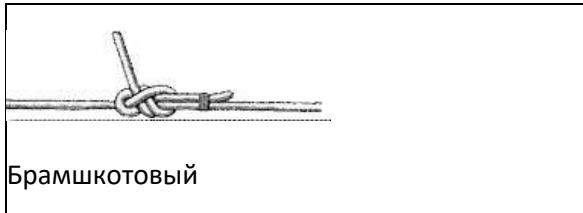
108		Походный лагерь: организация дежурств. ОФП. Подвижные игры в походе.	2		Комбинированн	спортзал	упражнения
-----	--	---	---	--	---------------	----------	------------

## Приложение 2

Тесты, контрольно-измерительные материалы, опросы по выявлению уровня знаний, умений и навыков

### Узлы







### Знаки аварийной сигнализации

Нужен врач	I	Мы нашли всех людей	LL
Нужны медикаменты	II	Мы нашли только несколько человек	++
Не имеем возможности к передвижению	X	Мы не в состоянии продолжать поиск, возвращаемся на базу	XX
Нужны пища и вода	F	Разделились на две группы. Каждая следует в указанном направлении	↔
Требуется огнестрельное оружие и боеприпасы	∇	Ничего не обнаружили. Продолжаем поиск	NN
Требуется карта и компас	□	Получены сведения, что, пострадавшие находятся в этом направлении	→ →

Нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанция	⋮
Требуется помощь	V
Судно серьезно повреждено	H
Попытаемся взлететь	▷
Требуется топливо и масло	L
Требуется механик	W
Здесь можно безопасно совершить посадку	△

Укажите направление следования	K
Следую в этом направлении	↑
Операции закончены	LLL
Все в порядке	LL
Нет	N
Да	Y
Не понял	┘┘

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Размер знаков должен быть не менее 2,5 метров и их следует делать в максимальной степени заметными.

Знаки могут выкладываться с помощью полос ткани, парашютного материала, кусков

дерева, камней. Нанесение знаков на поверхность земли может быть осуществлено путем утрамбовывания почвы, окраской поверхности маслом, уранином и т.п.

Привлекать внимание к знакам можно с помощью сигнальных ракет, дыма, отраженного света, радио и т.д.



Если знаки, подаваемые с земли, поняты экипажем воздушного судна, то он обязан подать следующие сигналы:

а) при дневном свете - покачивание крыльями воздушного судна;

б) при наступлении темноты - включение и выключение дважды посадочных фар; если воздушное судно ими не оборудовано, включение и выключение дважды аэронавигационных огней.

Отсутствие вышеуказанных сигналов означает, что знак, поданный с земли, не понят.

### **Сигналы бедствия подаваемые жестами**

Сигнал	Значение сигнала
	Покажите наиболее легкий и безопасный путь
	Здесь можно совершить посадку

	Утеряно, пришло в негодность снаряжение
	Нужны медикаменты
	Вас не понял, повторите сигнал

**Тест: Действия в первые минуты опасности**

*Составьте цифровую схему действий в первые минуты опасности при чрезвычайном происшествии*

1- определить тактику дальнейших действий		
2- переменить , отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;		
3- сформировать продуктовый и вещевой НЗ;		
4- оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и возможно		

быстрее покинуть опасную зону;		
5- защитится от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище;		
6- провести инвентаризацию и - перераспределить теплую одежду; поиск снаряжения и вещей;		
7- оказать первую медпомощь нуждающимся		

## **Ответы**

1- определить тактику дальнейших действий	<b>7</b>	
2- переменить , отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;	<b>6</b>	
3- сформировать продуктовый и вещевой НЗ;	<b>5</b>	
4- оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и возможно быстрее покинуть опасную зону;	<b>1</b>	
5- защитится от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище;	<b>4</b>	
6- провести инвентаризацию и - перераспределить теплую одежду; поиск снаряжения и вещей;	<b>3</b>	
7- оказать первую медпомощь нуждающимся	<b>2</b>	

## **Задания по оказанию первой медицинской помощи**

Кроссворд «Медицина»

Задание «Лесная аптека»

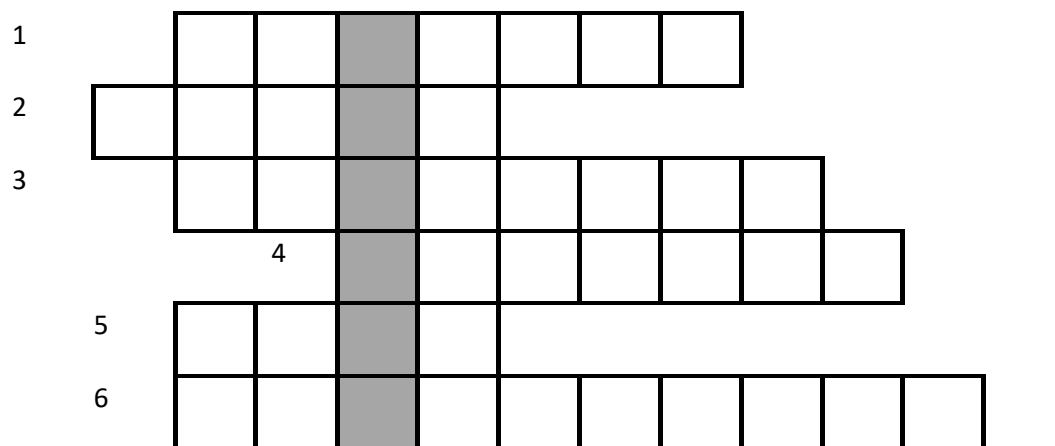
Задание «Медикаменты»

Задание «Первая помощь»

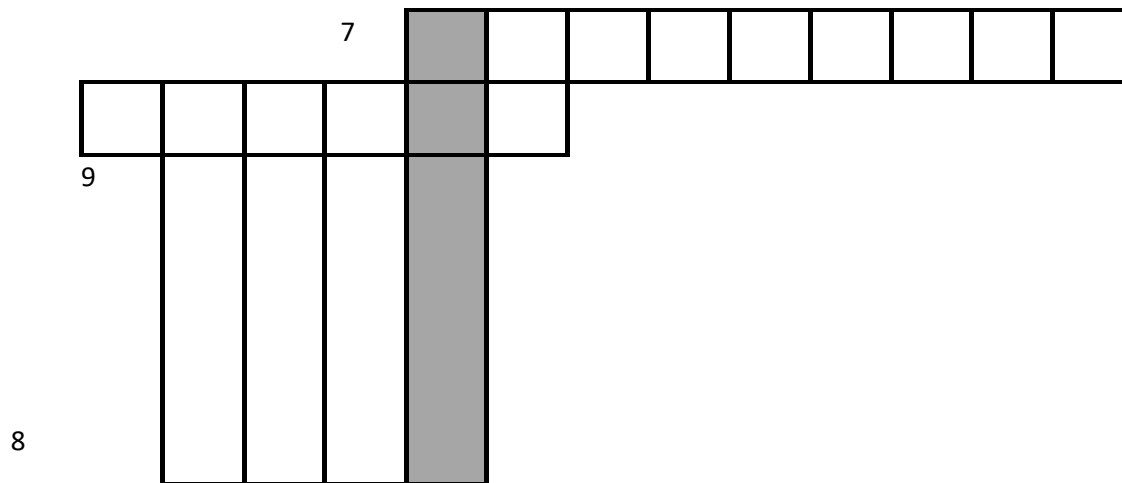
Задание «Аптечка»

**Кроссворд «Медицина»**

1. Потеря сознания
2. Травма, нанесенная режущим предметом
3. Непроизвольное сокращение мышц тела или его отдельных частей
4. Механическая травма, с повреждением кости
5. Травма кожи, нанесенная горячей жидкостью, предметом
6. Омертвление кожи и мышц в результате их переохлаждения
7. Ядовитое вещество в организме человека
8. Оказание действий человеку, попавшему в беду
9. Сильное, неприятное ощущение







**Ответы:**

1. Потеря сознания (обморок)
2. Травма, нанесенная режущим предметом (порез)
3. Непроизвольное сокращение мышц тела или его отдельных частей (судороги)
4. Механическая травма, с повреждением кости (перелом)
5. Травма кожи, нанесенная горячей жидкостью, предметом (ожог)
6. Омертвление кожи и мышц в результате их переохлаждения (обморожение)
7. Ядовитое вещество в организме человека (отравление)
8. Оказание действий человеку, попавшему в беду (помощь)
9. Сильное, неприятное ощущение (боль)

**Ответ по вертикали: медпомощь.**

**Задание « Лесная аптека »**

соотнесите название растения и его предназначение.

В графу ответ внесите порядковый номер растения которое по вашему соответствует области применения:

Растение	Область применения	Ответ

1. Подорожник	Останавливает кровь, снижает боль, помогает заживлению ран.	
2. Крапива	Промывка ожогов, полоскание рта при кровотечениях десен.	
3. Зверобой	Обеззараживающее средство.	
4. Ромашка аптечная	Противолихорадочное средство, останавливает внутреннее кровотечение.	
5. Малина	Потогонное и жаропонижающее.	
6. Можжевельник	Функциональное расстройство сердечной деятельности.	
7. Боярышник	При аллергии.	
8. Липа	При бронхите и туберкулезе.	
9. Сосна	При бессоннице, невралгии, противосудорожное средство.	
10. Полынь	При простуде, кашле, насморке, эпилепсии.	

**Ответы:**

Растение	Область применения	Ответ
1. Подорожник	Останавливает кровь, снижает боль, помогает заживлению ран.	1
2. Крапива	Промывка ожогов, полоскание рта при	4

	кровотечениях десен.	
3. Зверобой	Обеззараживающее средство.	2
4. Ромашка аптечная	Противолихорадочное средство, останавливает внутреннее кровотечение.	3
5. Малина	Потогонное и жаропонижающее.	5
6. Можжевельник	Функциональное расстройство сердечной деятельности.	7
7. Боярышник	При аллергии.	6
8. Липа	При бронхите и туберкулезе.	10
9. Сосна	При бессоннице, невралгии, противосудорожное средство.	8
10. Полынь	При простуде, кашле, насморке, эпилепсии.	9

**Задание «Медикаменты»**

**Вариант 1**

*Выбрать правильно медикаменты, соответствующие заболеванию:*

№	Заболевание	Ответ	№	Медикамент
1.	АНГИНА		1.	БРОМГЕКСИН
2.	КАШЕЛЬ		2.	ФУРАЦИЛИН
3.	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ		3.	ЦИТРАМОН

**Вариант 2**

Выбрать правильно медикаменты, соответствующие заболеванию:

№	Заболевание	Ответ	№	Медикамент
1.	ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА		1.	АСИЦИЛСОЛИЦИЛОВАЯ КИСЛОТА
2.	БОЛИ В СЕРДЦЕ		2.	УГОЛЬ АКТИВИРОВАННЫЙ
3.	ОТРАВЛЕНИЕ		3.	ВАЛИДОЛ

### Задание «Первая помощь»

#### Ситуация «Перелом»

Задание: Записать в таблицу действия которые нельзя делать в данной ситуации

1. наложить шину из палок, прутьев, пучков камыша;
2. придать сломанной руке или ноге возвышенное положение;
3. попытаться сопоставить обломки костей;
4. приложить к месту перелома грелку;
5. приложить холодный компресс;
6. дать обезболивающие;
7. при открытом переломе наложить на рану антисептическую повязку;
8. зафиксировать шину в месте, где выступает

кость; Ответы:

--	--	--	--	--	--	--	--

#### Ситуация «Обморок»

Задание: Зачеркнуть действия которые нельзя делать в данной ситуации

1. дать попить воду;
2. уложить пострадавшего на спину;
3. поставить клизму и принять слабительное;
4. положить на живот тепло;
5. растереть руки, ноги, спину, грудь спиртом, водкой, одеколоном;
6. положить на лоб смоченную водой ткань;
7. дать понюхать нашатырный спирт или протереть им виски.
8. растянуть

воротник, пояс; Ответы:

--	--	--	--	--	--	--	--

Перелом: 3, 4, 8

Обморок: 1, 3, 4

Ответы:

### Задание «Аптечка»

В левой таблице с названием препарата, в пустой клетке поставить номер, определяющий назначение препарата, руководствуясь списком из правой таблицы.

№	назначение препарата
---	----------------------

№	Название препарата
	анальгин, баралгин
	валидол,
	лейкопластырь, бинт, эластичный бинт
	Перекись водорода 3%, йод,
	Облепиховое масло
	Аспирин, парацетамол,
	Уголь активированный,
	Скипидарная мазь
	Нашатырный спирт

1	противоожоговое
2	Жаропонижающие, противовоспалительные
3	сердечные
4	перевязочный материал
5	Успокоительные (седативные)
6	Обезболивающие
7	боль в горле
8	антисептические средства
9	Согревающие
10	Пищевое отравление
11	Обморок
12	витаминные препараты
13	Аллергия (антигистаминные)

**Ответы:**

6, 3, 4, 8, 1, 5, 10, 9, 11

Приложение 3

### АНКЕТА

#### Исследование удовлетворенности родителей уровнем дополнительного образования

(Разработано на основе методики канд.пед.наук А.Андреева и  
Е.Н.Степанова)

Ф.И.О.(родителя) \_\_\_\_\_

4-совершенно согласен; 3-согласен; 2-трудно сказать; 1-не согласен;  
0-я совершенно не согласен.

1	Группу в которой занимается наш ребенок, можно назвать дружной.	4 3 2 1 0
2	В среде этих ребят наш ребенок чувствует себя комфортно.	4 3 2 1 0
3	Педагог проявляет доброжелательное отношение к нашему ребенку.	4 3 2 1 0
4	Объединением, в котором занимается наш ребенок,	4 3 2 1 0

	руководит хороший педагог.	
5	Педагог справедливо оценивает достижения на занятиях ребенка.	4 3 2 1 0
6	Педагог учитывает индивидуальные особенности нашего ребенка.	4 3 2 1 0
7	Педагог дает нашему ребенку глубокие и прочные знания по выбранному виду деятельности.	4 3 2 1 0
8	Наш ребенок не перегружен занятиями в учреждении.	4 3 2 1 0
9	Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с педагогом и администрацией Центра.	4 3 2 1 0
10	В учреждении заботятся о развитии и здоровье нашего ребенка.	4 3 2 1 0
11	В Центре обращают большое внимание на формирование правильного отношения к миру у нашего ребенка.	4 3 2 1 0
12	Центр способствует формированию достойного поведения на нашего ребенка.	4 3 2 1 0
13	В Центре проводятся дела, которые полезны и интересны нашему ребенку.	4 3 2 1 0
14	Центр по-настоящему готовит нашего ребенка к самостоятельной жизни.	4 3 2 1 0
15	Администрация и педагоги создают условия для проявления способностей нашего ребенка	4 3 2 1 0

### Анкета "Отношения в нашем коллективе"

Вашему вниманию предлагается анонимная анкета для изучения отношений в детском коллективе. Отметьте подходящие для Вас варианты ответов. Может быть несколько вариантов ответов.

**1. Укажите Ваш пол**

- М  
 Ж

**2. Наш коллектив...**

- дружный и сплоченный  
 дружный, но иногда бывают конфликты  
 конфликтный, мы постоянно ссоримся  
 недружный, каждый существует сам по себе  
 другое \_\_\_\_\_

**3. Мои друзья...**

- лучше всех, я других не хочу

- мне интересны
- безразличны мне
- раздражают меня
- очень грубы со мной
- другое \_\_\_\_\_

**4. На мой взгляд ...**

- в коллективе меня уважают
- относятся ко мне положительно
- меня игнорируют (относятся так, как будто меня нет)
- некоторые специально хотят меня обидеть
- относятся ко мне отрицательно
- другое \_\_\_\_\_

**5. В нашем коллективе ....**

- есть ребята, которые часто подвергается насмешкам
- некоторых из ребят просто игнорируют, не общаются с ними
- есть дети, которые чувствуют себя одинокими
- некоторых ребят часто унижают, оскорбляют
- нет проблем в общении друг с другом
- другое \_\_\_\_\_

**6. Хотелось бы Вам перейти в другое объединение?**

- Да
- Нет

**7. Почему Вы бы хотели перейти ?**

- Из-за конфликта с педагогом
- Из-за конфликта с ребятами
- По другой причине

**8. Как бы Вы отнеслись к вновь прибывшему в объединение? Какую позицию бы заняли (позитивную, негативную, нейтральную, позицию игнорирования) и почему?**

**9. Как Вы справляетесь с трудностями в общении с ребятами на занятиях?**

**10. Необходима ли Вам помощь психолога?**

- Да
- Нет

## Тест по курсу «Спортивный туризм, дистанция – пешеходная»

1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

а. не менее 6 мм;	б. не менее 8 мм;	в. не менее 10 мм.
-------------------	-------------------	--------------------

2. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации снятия перил?



a. не менее 6 мм;	b. не менее 8 мм;	c. не менее 10 мм.	d. не лимитируется
-------------------	-------------------	--------------------	--------------------

3. Что является двойной веревкой?

a. вдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;	b. две отдельные веревки;	c. все перечисленное.
---	---------------------------	-----------------------

4. Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?

a. не менее 4 мм;	b. не менее 6 мм;	c. не менее 8 мм;	d. не менее 10 мм.
-------------------	-------------------	-------------------	--------------------

5. Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?

a. встречная восьмерка;	b. прямой;	c. встречный;	d. грейпвайн.
-------------------------	------------	---------------	---------------

6. Какой узел требует наличие контрольного узла?

a. встречный;	b. грейпвайн;	c. проводник-восьмерка;	d. штык;	e. австрийский проводник.
---------------	---------------	-------------------------	----------	---------------------------

7. Сколько участников может находиться на перилах при переправе по параллельным перилам?

a. один;	b. два;	c. сколько угодно.
----------	---------	--------------------

8. Куда крепится устройство для организации самостраховки на подъеме?

a. короткий ус;	b. длинный ус;	c. оба случая.
-----------------	----------------	----------------

9. Какой узел следует завязать на петле схватывающего узла, подключаемого к точке ИСС участника при организации самостраховки на подъеме (спуске) по склону по перилам?

a. проводник восьмерка;	b. австрийский проводник;	c. двойной проводник.
-------------------------	---------------------------	-----------------------

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

a. на ролике;	b. ниже ФСУ;	c. выше ФСУ.
---------------	--------------	--------------

### Рекомендуемы список туристского снаряжения на группу 15 человек.

1. Веревка основная (50 м)	4 шт.
2. Веревка основная (40 м)	6шт.
3. Веревка основная (25 м)	4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м)	2шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм)	15шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	15 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	15 шт.
10. Карабины-автоматы	45шт.
11. Блоки и полиспаст	4 шт.
12. Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм) 3 шт.	
13. Жумар	15шт.
14. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	15шт.
15. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.

16. Накидка от дождя	15 шт.
17. Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
18. Спортивные карты различных полигонов	
19. Условные знаки спортивных карт	15 шт.
20. Курвиметр	2 шт.
21. Призмы и стойки для ориентирования на местности	12 шт.
22. Компостеры для отметки прохождения КП	12 шт.
23. Секундомер электронный	1 шт.
24. Костровое оборудование	1 шт.
25. Каны (котлы) туристские	2 компл.
26. Спальники	15 шт.
27. Палатки туристские походные	5 шт.
28. Коврики	15 шт.
29. Рюкзаки	15 шт.
30. Топор походный	1 шт.
31. Тент	1 шт.
32. Ремонтный набор	1 шт.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Уровень сформированности
Теоретическая подготовка		
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой
		Объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$
		Освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период
2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины
		Сочетает специальную терминологию с бытовой
		Специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка		
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Обучающийся овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков
		Объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$
		Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период

программы)		
2. Интерес к занятиям и творческие навыки	Использование специального оборудования и оснащения в выполнении практических заданий	Обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие практические задания педагога
		Работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу
		Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений, выполняет практические задания с элементами творчества