

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2019 г.
Протокол № 1



Рабочая программа
Социально-педагогической направленности
«Туристское многоборье» 1гр
Возраст обучающихся: 11-18 лет, 3 год обучения
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ковнацкая Маргарита Андреевна,
педагог дополнительного образования

г.Новочеркасск 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Календарно – тематическое планирование
4. Краткое содержание курса
5. Методическое обеспечение
6. Требования к уровню подготовки учащихся
7. Список литературы

1. Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Комплексность программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Для успешной реализации данной программы используются следующие принципы организации самодеятельности объединения:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Программа «Туристское многоборье» разработана с использованием типовых программ «Юные туристы-многоборцы», «Туристское многоборье» Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, учебников

и пособий В.Н.Куликова «Туризм», Э.Н.Кодыш «Соревнования туристов», В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование», В.И.Ганопольский «Туризм и спортивное ориентирование», Ю.С.Константинов «Туристские соревнования учащихся», А.П.Шамов «Техника вязки узлов и применение их в туризме», Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Работа руководителя объединения строится в соответствии с законом «Об образовании», «Декларацией прав ребенка, основных положений», Инструкцией по организации и проведению походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами РФ, Приказ №293 от 13.07.92., Положением о маршрутно-квалификационной комиссии образовательного учреждения (МКК ОУ) Мин. Образования России Приказ № 223 от 28.04.1995г.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формирование знаний, умений по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель с общим объемом нагрузки 216 часов, по 6 часов в неделю.

Программа «Туристское многоборье» **третьего года обучения** рассчитана на учащихся 11-18 лет и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения юношеских спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России».

В каникулярное время увеличиваются объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря, соревнования, слеты с круглосуточным пребыванием занимающихся. При этом используется методика «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Воспитывается у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских

походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, ведется их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, слетах, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. При этом уделяется внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Состав группы третьего года обучения 10 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивный туризм	119	7	112	
1.1	Нормативные документы по спортивному туризму		1		Беседа
1.2	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	3	1	2	Пр. занятие
1.3	Личное снаряжение туриста-многоборца	3	1	2	Пр. занятие
1.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца	4		4	Беседа
1.5	Технико-тактическая подготовка к дисциплине «дистанция-пешеходная индивидуальное прохождение»	16		16	Пр. занятие
1.6	Технико-тактическая подготовка к дисциплине «дистанция-пешеходная- группа, связка» короткая	17		17	Соревнования
1.7	Технико-тактическая подготовка к дисциплине «дистанция-пешеходная-группа, связка» длинная (КТМ)	22	1	21	Пр. занятия
1.8	Технико-тактическая подготовка Поисково-спасательных работ (ПСР)	10	1	9	Пр. занятия
1.9	Инструкторская и судейская практика	11	1	10	Соревнования
1.10	Туристские слеты и соревнования	31	1	30	Соревнования
2.	Ориентирование на местности	19	3	16	
2.1	Картографическая подготовка	1	1		Пр. занятие
2.2	Технико-тактическая подготовка по спортивному ориентированию	7	1	6	Пр. занятие
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	12	1	11	Соревнования
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	9	4	5	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму,	1	1		Соревнования

	спортив- походах	ному ориентированию, в			
3.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Беседа, Пр. занятие
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2	Беседа, Пр. занятие
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Пр. занятие
4.	Общая и специальная физическая подготовка	38	1	37	
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	1		Беседа
4.2	Общая физическая подготовка	14		14	Пр. занятие
4.3	Специальная физическая подготовка	23		23	Пр. занятие
5.	Организация и проведение походов	17	3	14	
5.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	1	1	Беседа
5.2	Действия группы в экстремальных ситуациях	2	1	1	Беседа
5.3	Организация туристского быта	3	1	2	Пр. занятие, поход
5.4	Питание в туристском походе	3		3	Пр. занятие, поход
5.5	Краеведение	6		6	Пр. занятие
5.6	Подведение итогов похода	1		1	Разбор, отчет
6.	Факультативные занятия (фотодело, самодеятельная песня, игра на гитаре, изготовление снаряжения и т.д.)	14		14	Пр. занятие
	Итого за период обучения	216	18	198	

3. Календарно – тематическое планирование

№ Занятия	№ темы	Содержание занятия	Дата и место проведения
1	1.2	Инструктаж по ТБ на теоретических и практических занятиях, в транспорте.	3.09 СОШ№5
2	1.1	Нормативные документы по спортивному туризму- СТ и спортивному ориентированию- СО.	5.09 СОШ№5
3	1.3.	Личное снаряжение туриста-многоборца для занятий в залах и на местности.	8.09 ЦТиЭ
4	1.3.	Требования к снаряжению туриста-многоборца на занятиях и соревнованиях. Уход и содержание снаряжения.	10.09 СОШ№5
5	1.10	Задачи, организация, место и порядок проведения соревнований и турслётов. Положения и условия проведения соревнований.	12.09 СОШ№5
6	6.	Конкурсная программа. Отчет о походе команды в течение года.	15.09 ЦТиЭ
7	5.2.	Действия в экстремальных условиях. Работа группы в чрезвычайных ситуациях-ЧС по развертыванию и свертыванию лагеря.	17.09 СОШ№5
8	5.3.	Требования к месту бивака. Установка палаток. Правила поведения в палатке и лагере.	19.09 СОШ№5
9	3.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний в походе и на соревнованиях	22.09 ЦТиЭ
	1.2.	Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Техники преодоления препятствий. Организация поиска условно заблудившихся.	
10	1.10	Подготовка к спартакиаде школьников по туризму	24.09 СОШ№5
11	2.2.	Технико-тактическая подготовка по спортивному ориентированию.	26.09 СОШ№5
12	2.1.	Картография. Компас. Типы, устройства, правила обращения. Границы полигона. Контрольное время.	29.09ЦТиЭ
13	2.3.	Тактико-техническая подготовка к дистанции 3 класса.	31.09СОШ№5
	4.3.	Отработка техники движения.СФП	
14	1.9.	Типы костров. Правила разведения костров и приготовление пищи. Минисоревнования..	1.10СОШ№5
15	2.2.	Тактико-техническая подготовка ориентировщика.	3.10 ЦТиЭ
	4.2.	Отметка.Уход с КП.	
16	2.2.	Контроль направления движения по местным предметам, карте, компасу.	6.10 СОШ№5
	4.3.	Рельеф и его изображение.	
17	2.3.	Топографическая карта, Азимут движения, чтение ее. Выход на КП.СФП.	8.10 СОШ№5

18	1.6.	Соревнования по спортивному ориентированию. Товарищеская встреча.	10.10 ЦТиЭ
19	2.3.	Технические этапы: спуск, подъем, бревно. Техническая подготовка команды на дистанции пешеходная.	13.10 СОШ№5
20	1.6.	Маркированная дистанция. Спортивное ориентирование.	15.10 СОШ№5
	4.3.	СФП: кроссовая подготовка на выносливость - бег на 3 км. (5—6 мин на км.)	
21	2.3.	. Классификация узлов по назначению: группа проводников.	17.10 ЦТиЭ
22	1.5.	Техническая подготовка к соревнованиям по спортивному туризму..	20.10 СОШ№5
	6.	Фотоматериалы соревнований, походов, занятий	
23	2.3	Техническая подготовка на этапах навесная переправа, параллельные перила	22.10 СОШ№5
24	5.4.	Минитурнир по спортивному ориентированию.	24.10 ЦТиЭ
	4.3.	СФП: упражнения со скакалкой - развитие быстроты и координации.	
25	1.6.	Разбор питания при нагрузках и отдыхе в походе. Приготовление пищи на костре	27.10 СОШ№25
26	5.4.	.Тактико-техническая подготовка на дистанции пешеходная 3 класс.	29.10 СОШ№5
27	2.2.	. Типы костров. Правила разведения костра и приготовление пищи – минисоревнования	31.10 ЦТиЭ
	4.3.	СФП: эстафеты командные с преодолением препятствий и лично-командным снаряжением.	
28	1.9.	Тактико-техническая подготовка на дистанции 3 класса, дистанция пешеходная.	3.11 СОШ№5
29	1.6.	Организация турслётов, соревнований. Судейство. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Положение о соревнованиях	5.11 СОШ№5
30	1.4.	Преодоление естественных препятствий. Отработка техники ,спуска, подъема.	7.11 ЦТиЭ
31	2.3.	Групповое снаряжение: блоки, полиспасты, посылки.	10.11 СОШ№5
32	4.3.	Тактика ориентирования соревнования по выбору.	12.11 СОШ№5
33	2.3.	СФП: развитие выносливости, упражнения со скакалкой в заданном темпе..	14.11 ЦТиЭ
34	2.3.	Азимутальный ход на местности.	17.11 СОШ№5
35	3.3.	Тактическая подготовка по СО.	19.11 СОШ№5
	4.2.	Предстартовая информация дистанции: длина, число КП.	
36	1.5.	Совершенствование техники прохождения этапов с самонаведением на дистанция-пешеходная короткая 2 класса.	21.11 ЦТиЭ
37	1.10.	Соревнования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.	24.11 СОШ№5
38	5.5.	Краеведческая работа в походе. Экскурсии в музеи, изучение исторических и культурных источников края.	26.11 СОШ№5
39	1.7.	Организация сопровождения на навесной переправе дистанция-пешеходная- группа 2 класса. Узлы: проводники.	28.11 ЦТиЭ
	4.2.	ОФП. Игры и эстафеты на внимание, сообразительность,	

		координацию.	
40	1.9.	Инструкторская практика по спортивному ориентированию - движение по легенде. Прохождение мини - маршрута по легенде.	1.12СОШ№5
	3.3.	Первая медицинская помощь при кровотечениях: наложение марлевых повязок.	
41	1.6.	Тактические схемы преодоления скальных склонов (траверс). Организация перил и самостраховки на переправе по бревну.	3.12 СОШ№5
42	6.	Специальная физическая подготовка -упражнение на развитие силы на гимнастической стенке, турнике и тренажерах.. Отчет о походе команды в течение года.	5.12 ЦТиЭ
43	1.9.	Судейская подготовка, права и обязанности судей. Участие в судействе соревнований.	8.12 СОШ№5
44	1.8.	Поисково-спасательные работы: переправа пострадавшего по перилам – способы транспортировки.	10.12 СОШ№5
45	1.10.	Соревнования по спортивному туризму	12.12 ЦТиЭ
	1.6.	Технико-тактическая подготовка на этапах дистанция-пешеходная-группа 2 класса короткая	
46	1.5.	Совершенствование техники на этапах дистанция-пешеходная индивидуальное прохождение 2 класса (блок из 2-3 этапов).	15.12 СОШ№5
47	1.8.	Спасработы (ПСР). Оказание первой доврачебной помощи и транспортировка пострадавшего по пересеченной местности.	17.12 СОШ№5
48	3.2	Походная медицинская аптечка, перечень и назначение лекарств.	19.12 СОШ№5
	4.2.	ОФП. Элементы акробатики: кувырки, перевороты, подтягивания, выход силой.	
49	4.2.	ОФП. Эстафета с турэтапами. Силовая подготовка.	22.12 СОШ№5
45	4.2.	ОФП. Подвижные игры с мячом: волейбол, футбол.	24.12 ЦТиЭ
	4.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Меры предупреждения переутомления.	
49	1.7.	Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Спортивная карта, способы быстрого чтения, хранение, защита карты от непогоды. ЗМК. Тактика движения команды.	26.12 СОШ№5
50	4.2.	ОФП. Спортивные игры и эстафеты, турполоса.	29.12 СОШ№5
51	4.3.	СФП. Эстафетный бег со снаряжением - командные действия	31.12 ЦТиЭ
52	4.3.	СФП. Силовые упражнения - крутонаклонная переправа (15-20 м –не менее 3 раз). Вертикальные перила- скоростной подъем.	9.01 СОШ№5
53	1.5.	Техническая подготовка на скалодроме, самостраховка, командная страховка.	12.01 СОШ№5
54	1.10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	14.01 ЦТиЭ
55	1.6.	Техническая подготовка на дистанция-пешеходная-группа 2 класса с элементами 3-4 класса	16.01 СОШ№5
56	1.5.	Тактико-техническая подготовка на этапах 2-3 класса дистанция-пешеходная (индивидуальное прохождение).	19.01 СОШ№5
57	1.7.	Работа на дистанции: отработка техники пристежки и отстежки от перил – командное взаимодействие.	21.01 ЦТиЭ
58	1.10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	23.01

			СОШ№5
59	5.5	Экскурсия в музей истории донского казачества, Вознесенский собор.	26.01 СОШ№5
60	4.3.	СФП. Развитие быстроты, ловкости: бег с переменной скоростью, эстафеты с преодолением препятствий в турснаряжении.	28.01 ЦТиЭ
61	1.6.	Техническая подготовка на дистанция-пешеходная-группа 2 класса с элементами 3-4 класса короткая.	30.01 СОШ№5
	4.2.	ОФП. Подвижные игры.	
62	1.5.	Техническая подготовка на спуске, подъеме (схватывающим, жумаром, спусковым устройством). Роль технического оснащения в преодолении этапов (препятствий) – индивидуальное прохождение.	2.02СОШ№5
63	1.10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	4.02 ЦТиЭ
64	2.2.	Спортивное ориентирование: предстартовая информация-параметры дистанции, длина, количество КП и участников, перепад высот.	6.02 СОШ№5
	4.2.	ОФП, упражнения с элементами акробатики.	
65	1.9.	Судейская подготовка. Подготовка этапов дистанция-пешеходная 2 класса.	9.02 СОШ№5
66	1.10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	11.02 ЦТиЭ
67	1.7	Технико- тактическая прохождения дистанция-пешеходная-связка.	13.02 СОШ№5
68	4.3.	СФП. Подвижные игры с элементами баскетбола с силовым противодействием.	16.02 СОШ№5
69	1.5.	Техническая подготовка на вертикальной стенке.	18.02 ЦТиЭ
	4.3.	СФП: преодоление этапа параллельные перила(10-15 м.) – 3-4 раза на скорость.	
70	1.6.	Тактика преодоления этапов 4 класса дистанция-пешеходная-связка.	20.02 СОШ№5
71	1.8.	ПСР. Изготовление носилок и перенос пострадавшего до 100 м. на время- минисоревнования команд.	23.02 СОШ№5
72	1.5.	Технико- тактическая прохождения дистанция-пешеходная индивидуальное прохождение 2 класс.	25.02 ЦТиЭ
73	4.2	ОФП: подвижные игры и эстафеты (командные и личные).	27.02 СОШ№5
74	1.6.	Техническая работа команды на этапах 3 класса дистанция-пешеходная-группа.	1.03 СОШ№5
75	1.5.	Этапы 3-4 класса(блоки, перевалы). Техничко- тактическая прохождения дистанция-пешеходная индивидуальное прохождение.	3.03 ЦТиЭ
76	1.7.	Контрольно-технический маршрут (КТМ). Командная техника прохождения этапов: траверс, маятник, болото, гать.	5.03 СОШ№5
77	3.2.	Индивидуальная аптечка: хранение и транспортировка в походной аптечке .	8.03 СОШ№5
	4.2.	ОФП. Спортивные игры с элементами волейбола.	
78	1.10.	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму	10.03 ЦТиЭ
79	4.3.	СФП. Выносливость –техническая подготовка на крутонаклонной переправе.	12.03

	3.3	Оказание доврачебной помощи пострадавшему при ушибах, вывихах, наложение жгута.	СОШ№5
80	1.7.	Технико- тактическая прохождения дистанция-пешеходная-связки 2 класса.	15.03 СОШ№5
81	1.7.	Дистанция –пешеходная-группа 2 класса.- распределение ролей на КТМ тактика личного прохождения этапов в команде.	17.03 ЦТиЭ
82	4.3.	СФП. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, челночный бег – взаимодействие командное в снаряжении.	19.03 СОШ№5
83	1.7.	Дистанция –пешеходная-группа 2 класса.- распределение ролей на КТМ тактика работы всей команды на отдельных этапах.	22.03 СОШ№5
	3.4.	Изготовление носилок из подручного материала.	24.03 ЦТиЭ
84	1.10.	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму	26.03 СОШ№5
85	3.4.	Способы транспортировки пострадавшего и оказание первой доврачебной помощи.	29.03 СОШ№5
86	6.	Подготовка фотоматериала по походам, соревнованиям	31.03 ЦТиЭ
87	5.3.	Организация туристского быта в походе и соревнованиях.	2.04 СОШ№5
	5.6.	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода. Подведение итогов.	
88	1.7.	Дистанция –пешеходная-группа 3 класса.- распределение ролей на КТМ тактика личного прохождения этапов в команде.	5.04 СОШ№5
89	1.10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	7.04 ЦТиЭ
90	1.7.	Командные действия на дистанция-пешеходная-группа 2 класса короткая (с сопровождением и наведением этапов).	9.04 СОШ№5
91	1.5.	Параллельный слалом (индивидуальное прохождение). Самонаведение этапов: спуск, траверс, бревно.	12.04 СОШ№5
92	1.7.	КТМ. Тактическая работа в команде на дистанция-пешеходная-группа, роль капитана и вицекапитана (командная техника).	14.04 ЦТиЭ
93	1.4.	Командное снаряжение туриста - участника соревнований и походов.	16.04 СОШ№5
94	6.	Подготовка конкурсной программы: представление команды.	19.04 СОШ№5
95	1.10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму	21.04 ЦТиЭ
96	1.7.	Техническая подготовка команды, организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну, на навесной переправе.	23.04 СОШ№5
97	6.	Подготовка к конкурсной программе. Викторина по истории, краеведению.	26.04 СОШ№5
98	1.10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	28.04 ЦТиЭ
99	4.3.	СФП: упражнение на развитие быстроты - бег со снаряжением групповым на 30, 60 метров с препятствиями.	30.04 СОШ№5
100	6.	Конкурсная программа. Отчет о походе команды в течение года..	5.05 СОШ№5
101	5.5	Краеведческие возможности населенных пунктов на маршруте.	7.05 ЦТиЭ
102	1.10.	Соревнования в параллельном слаломе:укладка бревна и переправа команды по нему.	10.05 СОШ№5

103	4.3	Специальная физическая подготовка -упражнение на развитие силы на гимнастической стенке, турнике и тренажерах..	12.05 СОШ№5
104	1.10.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	14.05 ЦТиЭ
	6.	Виды газет. Их изготовление в полевых условиях. Домашние заготовки.	
105	2.2.	Спортивное ориентирование: контроль направления движения по карте, компасу, рельефу, по объектам местности.	17.05 СОШ№5
106	1.9	Инструкторская подготовка. Подготовка, подгонка, ремонт снаряжения для похода, соревнований.	19.05 СОШ№5
107	5.1	Экстремальные ситуации: причины их возникновения в группе и на маршруте.	21.05 ЦТиЭ
108	1.8.	Тестирование новых механических приспособлений для ускорения тактико-технических действий. Техничко-тактическая подготовка по спортивному туризму.	24.05 СОШ№5

4. Краткое содержание изучаемого курса

1 Основы туристской подготовки

Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

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).

Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛПТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КТПТ)

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения

различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «мятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки.

Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на само страховке; подъем - траверс - спуск с само страховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на само страховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на само страховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с само страховкой с наведением перил; спуск с само страховкой с наведением перил.

Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

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

2. Ориентирование на местности

Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, 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.

Техника 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 «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

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. Ориентирование на маркированной трассе.

Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

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

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

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

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.

Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Общая и специальная физическая подготовка

Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание 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. Ведение дневника самоконтроля.

4.Общая специальная физическая подготовка

• Общая физическая подготовка Практические занятия Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

5. Организация и проведение походов

Организация проведения походов

Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. 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. Подготовка личного и группового снаряжения.

Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

Организация туристского быта

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. 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. Поведение на водоемах.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

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

Подведение итогов похода

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Групповое снаряжение туриста-многоборца

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

5. Методическое обеспечение

Основными формами и методами изучения курса являются: учебно-тренировочные занятия в помещении, спортивных площадках и выездах, походы выходного дня, соревнования по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Воспитательные задачи достигаются методами организации коллективных творческих дел, тренировок, походов и т.д. во время которых формируются такие качества личности как ответственность дисциплинированность и т.д.

Во время мероприятий создаются условия для формирования основных ценностных ориентиров учащихся, таких как нравственность, целеустремленность и т.д.

При проведении занятий используются различные формы и методы воспитания: групповые, индивидуальные, по подгруппам, командные.

Формы работы: беседы, практикумы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность рекомендуется проводить на местности в форме соревнований, походов, занятий на местности, полигонов.

Промежуточная аттестация учащихся первого года обучения проводится по итогам учебно-тренировочных выездов, мини-соревнований, тестов и практических занятий по ориентированию.

Формы промежуточной аттестации: зачет по тур.навыкам; тестирование, мини-соревнования.

Итоговая аттестация учащихся первого года обучения проводится по итогам походов, слетов, соревнований.

Формы аттестации: урок-соревнование; зачет по результатам учебно-тренировочного выезда, степенного похода.

Предполагаемые результаты третьего года обучения

В конце учебного года обучающиеся должны владеть знаниями:

- Сведения по истории туризма в России; различать и выделять особенности каждого вида туризма;
- Роль туризма в становлении личности; законы, правила, нормы поведения юных туристов;
- Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; групповое и личное снаряжение;
- Требования к месту бивака и привала; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; типы костров, меры безопасности при разведении костра и заготовки дров; узлы, применяемые в туризме;
- Понятия о факторах риска: голоде, жажде, холоде, переутомлении, т.д.; понятия о факторах выживания;
- Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

- Перечень должностей и их обязанности; взаимозаменяемость в группе;
- Меры безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, походов; правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте;

- Основные требования к продуктам в походе; правила хранения и переноски продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов;

- Порядок подведения итогов похода;

В конце учебного года обучающиеся должны владеть именами и навыками:

- Составление перечня группового и личного снаряжения для различных походов; укладка рюкзака; уход за снаряжением; подгонка снаряжения;

- Выбор места для бивака; установка палатки, размещение в ней вещей; заготовка дров, разведение костра; безопасное использование рубище-режущих инструментов;

- Подбор одежды для участия на соревнованиях и походе согласно погодным условиям; питьевой режим в походе; режим дня в походе;

- Соблюдение правил и режима движения; преодоление сложных естественных препятствий;

- Использование страховки и само страховки; вязка узлов;

- Тактико-технические действия на дистанция-пешеходная (индивидуальное прохождение) 1-3 класса;

- Тактико-технические действия на дистанция-пешеходная-группа 1-3 класса;

- Составление списка продуктов, меню, фасовка, упаковка и транспортировка продуктов; приготовление пищи в полевых условиях;

- Составление отчетов о походе; ремонт снаряжения;

Промежуточная аттестация учащихся третьего года обучения проводится по итогам учебно-тренировочных выездов, мини-соревнований, тестов и практических занятий по спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Формы промежуточной аттестации учащихся первого года обучения: зачет, тестирование, соревнование.

Итоговая аттестация учащихся третьего года обучения проводится по итогам походов, слетов, соревнований.

Формы аттестации: урок-соревнование, зачет по результатам учебно-тренировочного выезда, спортивного похода любого вида туризма, разряд по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 12 человек)

1. Веревка основная (50 м)	4 шт.
2. Веревка основная (40 м)	6 шт.
3. Веревка основная (25 м)	4 шт.

4. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения	12 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	18 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
11. Блоки и полиспаг	4 шт.
12. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
13. Жумар	12 шт.
14. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	12 шт.
15. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
16. Накидка от дождя	12 шт.
17. Компас жидкостный для ориентирования	12 шт.
18. Планшеты для зимнего ориентирования	12 шт.
19. Компостеры для отметки прохождения КП	12 шт.
20. Секундомер электронный	2 шт.
21. Костровое оборудование	1 шт.
22. Каны (котлы) туристские	2 компл.
23. Спальники	12 шт.
24. Палатки туристские походные	5 шт.
25. Коврики	12 шт.
26. Рюкзаки	12 шт.
27. Топор походный	2 шт.
28. Тент	2 шт.
29. Ремонтный набор	1 шт.

6. Требования к уровню подготовки учащихся

В конце учебного года обучающиеся должны владеть знаниями:

- Сведения по истории туризма в России; различать и выделять особенности каждого вида туризма;

- Роль туризма в становлении личности; законы, правила, нормы поведения юных туристов;

- Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; перечень группового и личного снаряжения, его содержания и модернизацию;

- Требования безопасности к месту бивака и привала; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; типы костров и их применение к определенным условиям, меры безопасности при разведении и сохранении костра и заготовке, хранению дров; узлы, применяемые в туризме;

- Понятия о факторах риска: голоде, жажде, холоде, переутомлении, т.д.; понятия о факторах выживания;

- Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

- Перечень должностей и их обязанности; взаимозаменяемость в группе;

- Характеристики естественных препятствий и условия безопасного их преодоления;

- Меры безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, походов; правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте;

- Основные требования к продуктам в походе; правила хранения и переноски продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов;

- Порядок подведения итогов похода;

В конце учебного года обучающиеся должны владеть умениями и навыками:

- Составление перечня группового и личного снаряжения для различных походов и соревнований; укладка рюкзака; уход за снаряжением; подгонка снаряжения;

- Выбор места для бивака; установка палатки, размещение в ней вещей; заготовка дров, разведение костра; безопасное использование рубище-режущих инструментов;

- Подбор одежды для участия на соревнованиях и походе согласно погодным условиям; питьевой режим в походе; режим дня в походе;

- Соблюдение правил и режима движения; преодоление сложных естественных препятствий;

- Использование страховки и само страховки; вязка узлов;

- Тактико-технические действия на дистанция-пешеходная (индивидуальное прохождение) 1-3 класса;

- Тактико-технические действия на дистанция-пешеходная-группа 1-3 класса;

- Составление списка продуктов, меню, фасовка, упаковка и транспортировка продуктов; приготовление пищи в полевых условиях;

- Составление отчетов о походе; ремонт снаряжения;

Промежуточная аттестация учащихся пятого года обучения проводится по итогам учебно-тренировочных выездов, соревнований, тестов и практических занятий по спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Формы промежуточной аттестации учащихся пятого года обучения: зачет, тестирование, соревнование.

Итоговая аттестация учащихся третьего года обучения проводится по итогам походов, слетов, соревнований.

Формы аттестации: урок-соревнование, зачет по результатам спортивного похода любого вида туризма, разряд по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

7. Список литературы

Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС,2002.352 с.

1. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин – М.: Педагогика, 1987. – 96 с.
2. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области./Н.В. Калинин, Ю.Б. Колосов – Брянск: БИПКРО, 1999 г.
3. Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
4. Концепция воспитания учащейся молодежи. // Сов. Педагогика, 1992. – № 3 – с. 3 – 15.
5. Кудинов, Б.Ф.Из истории развития туризма./Б.Ф. Кудинов.-М., 1986 г.
6. Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
7. Логинов, Л.М. История развития туристско-экскурсионного дела. Учебное пособие./Л.М. Логинов, Ю.В. Рухлов. – М., 1989 г.
8. Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
9. Остапец, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе./А.А. Остапец. – М.: Педагогика, 1985г. – 104 с.
10. Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
11. Сергеев, В.Н. Туризм и здоровье./ В.Н. Сергеев. – М.: Профиздат, 1987. – 80 с.
12. Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.
13. Туристско-краеведческие кружки в школе: Метод. указания для руководителей / И.А. Верб, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
14. Усыскин, Г.С. Очерки истории российского туризма./Г.С. Усыскин. – Спб., 2000 г.
15. Шальков, Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
16. Шиянов, Л.П. Походы выходного дня./Л.П. Шиянов, А.В. Рогаткин. – М.: Профиздат, 1985. – 80 с.
17. Шпилько, С.П. Концепция программы развития туризма /С.П. Шпилько, Н.О. Шенгелия// Труды Академии туризма. Выпуск 1. – Спб., 1995 г.
18. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с