

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция юных туристов»

Рассмотрено и согласовано  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «Станция юных туристов»  
протокол №   1   от 13.09. 2024 г.



Утверждаю,  
Директор МБУ ДО  
«Станция юных туристов»  
Э.В.Стародубцев

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Юные судьи спортивных соревнований»**

Уровень реализации программы: - базовый  
Возраст обучающихся: 6-18 лет.  
Срок реализации программы: – 4 года.  
Направленность – туристско-краеведческая  
ID-номер программы в Навигаторе: #3135

Программу разработала:  
Петрова Ольга Николаевна  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Станция юных туристов»

г.Михайловск  
2024 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция юных туристов»

Рассмотрено и согласовано  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «Станция юных туристов»  
протокол № \_\_1\_\_ от 13.09. 2024 г.

Утверждаю.  
Директор МБУ ДО  
«Станция юных туристов»  
\_\_\_\_\_ Э.В.Стародубцев

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Юные судьи спортивных соревнований»**

Уровень реализации программы: - базовый  
Возраст обучающихся: 6-18 лет.  
Срок реализации программы: – 4 года.  
Направленность – туристско-краеведческая  
ID-номер программы в Навигаторе: #3135

Программу разработала:  
Петрова Ольга Николаевна  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Станция юных туристов»

2024 год

## **Пояснительная записка.**

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Распоряжение правительства Ставропольского края О мерах по реализации на территории Ставропольского края мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (с изменениями на 10 июня 2021 года)
11. Положение о реализации программ с применением ДОТ «Станция юных туристов» 211/91 23 от 01.09.2022

Туристские соревнования учащихся имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Программа объединения юных судей туристских соревнований рассчитана на учащихся в возрасте 6-18 лет и предусматривает приобретение необходимых навыков для получения званий «Юный судья» и «Судья по спорту», спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, преподавателей физической культуры.

Программа рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Программа первого года обучения (начальная подготовка) может быть использована и в течение двух лет, а после прохождения четырехлетнего цикла преподаватель может дополнить ее, исходя из своего опыта, специализации в судействе, интересов обучающихся. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

### Календарный учебный график:

Программа обучения рассчитана на 216 учебных часов в год: включая теоретические занятия, практические занятия в помещении и на местности.

Учебные занятия для обучающихся 1 года обучения начинаются с 15 сентября, для обучающихся 2-3 года обучения – с 01 сентября.

Учебный год заканчивается 31 мая.

Во время осенних, зимних и весенних каникул учебные занятия продолжаются согласно календарно-тематического планирования на учебный год. Праздничные дни согласно Трудового Кодекса РФ из сетки часов исключаются: 1,2,3,4,5,6,7,8 января; 23 февраля; 8 марта; 1, 9 мая; 4 ноября. 29 апреля – Радоница.

### **Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год**

Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.

Начало учебного года 02 сентября 2024г., окончание учебного года 31 мая 2025г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Каникулы: зимние каникулы с 01 по 08 января, летние каникулы с 01 июня по 31 августа. В каникулярное время занятия в объединениях не проводятся.

Дни недели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	В	У-А	У	У	ПР	У	У	У	ПР
2	У	У-А	У	У	ПР	У	У	У	ПР
3	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
4	У	У-А	ПР	У	ПР	У-А	У	У	У-А
5	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
6	У	У-А	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
7	У	У	У	У	ПР	У-А	У	У	У-А
8	У	У	У	У	ПР	У-А	ПР	У	ПР
9	У	У	У	У	У	У-А	У	У	ПР
10	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
11	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
12	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
13	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
14	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
15	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У-А
16	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У
17	У	У	У	У	У	У-А	У	У	У
18	У	У	У	У	У	У	У	У	У
19	У	У	У	У	У	У	У	У	У
20	У	У	У	У	У	У	У	У	У
21	У	У	У	У	У	У	У	У	У
22	У	У	У	У	У	У	У	У	У
23	У-А	У	У	У	У	ПР	У	У	У
24	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
25	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
26	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
27	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
28	У-А	У	У	У	У	У	У	У	У
29	У-А	У	У	У	У	Х	У	ПР	У
30	У-А	У	У	В	У	Х	У	У	У
31	Х	У	Х	В	У	Х	У	Х	У

У	Учебные занятия согласно расписания
ПР	Нерабочие праздничные дни
В	Нерабочие выходные дни
А	Тестирование обучающихся

Первый и второй год обучения предполагают преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. Начиная с 3-го года обучения, можно определить со специализацией в одном виде туризма, в нашем случае, это будет пешеходный.

#### Состав объединения.

Возраст обучающихся - 6-18 лет. Состав группы: до 26 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в походах и соревнованиях.

Заниматься в объединении могут физически развитые учащиеся, отнесенные к основной группе здоровья. В период комплектования туробъединения следует организовать медицинский осмотр детей и получить на каждого члена группы медицинскую справку - разрешение врача заниматься туризмом и спортивным ориентированием. Если у кого-то имеются заболевания, следует проконсультироваться у врача на предмет допуска к занятиям. Перед многодневным походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача.

Запись на обучение осуществляется посредством программы «Навигатор дополнительного образования детей Ставропольского края»:

<https://xn--26-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/directivities/turistsko-kraevedcheskoe?municipality=33&organizer=15>

Заявки на обучение по программе подают родители (законные представители) обучающегося в возрасте до 14 лет, или обучающиеся в возрасте старше 14 лет. Также родители (законные представители) или обучающиеся предоставляют письменное заявление о зачислении на обучение по дополнительной общеразвивающей программе и согласие на обработку персональных данных.

В самом начале работы объединения (сентябрь) необходимо провести инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности в период проведения занятий, тренировок, походов и других мероприятий и сделать об этом запись в журнале учета работы объединения. Затем инструктаж повторно проводится в середине (январь) и в конце (май) учебного года.

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

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, крае. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь судить соревнования в комплексе, знать особенности каждого вида. Необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие — поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

**Цель программы** – пробудить интерес учащихся к путешествиям, к познанию мира, своего края, района, города, воспитать любовь к окружающей нас природе.

Туристические мероприятия решают **следующие задачи**:

-воспитательную – формируется чувство коллективизма, подчинение личных интересов общественным. Длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывает выносливость и волевые качества у учащихся.

-образовательная задача решается путем закрепления знаний по краеведению, топографии, полученных до похода.

-оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута, с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использование благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены.

- спортивные задачи решаются созданием базы общей физической подготовки. Полученная специальная подготовка позволяет участвовать в соревнованиях по туристической технике, по спортивному ориентированию, помогает успешно проходить горный маршрут.

Походы, экскурсии, участие в соревнованиях вынесены за сетку часов и записываются в разделе «Учет массовой работы» учебного журнала.

Учебно-тренировочная работа в туристском объединении проводится на основе годового календарно-тематического планирования, составленного на основе расписания занятий. Рабочие поурочные планы и конспекты тренировочных занятий у руководителя должны быть на каждом занятии.

Учебно-тематическим планом предусматриваются теоретические и практические занятия. Практические занятия лучше планировать разноплановыми: 0.5 часа физическая тренировка, 1.5-2.5 часа практическая отработка темы.

Основные виды деятельности:

- теоретические занятия-лекции;
- практические занятия (подача нового материала, закрепление теории, домашние задания, комплексы физических упражнений и др.);
- учебно-тренировочные занятия, походы выходного дня - соединение теории с практикой;
- участие в туристских соревнованиях.

Формы проведения занятий применяются фронтальные, групповые и индивидуальные.

### Тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практические занятия
1.	<i>Основы туристской подготовки</i>	<b>76</b>	<b>28</b>	<b>48</b>
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
3.	<i>Краеведение</i>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
	<i>Всего:</i>	<b>216</b>	<b>76</b>	<b>140</b>

Участие в муниципальных, краевых, межрегиональных туристических мероприятиях – за сеткой часов учебно-тематического плана.

### Содержание программы 1 года обучения.

#### 1. Основы туристской подготовки (76 часов: теория 28, практика 48)

##### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (4 часа: теория 4 ч)

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

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

### **1.2. Воспитательная роль туризма (6 часа: теория 6 ч)**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

### **1.3 Личное и групповое туристское снаряжение (8 часа: теория 2 ч, практика 6 ч)**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Основные узлы. Применяемые в туризме.

#### ***Практические занятия***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги(8 часов: теория 2 ч, практика 6 ч)**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

#### ***Практические занятия***

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



### **1.5. Подготовка к походу, путешествию(14 часов: теория 2 ч, практика 12 ч)**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### ***Практические занятия***

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.6. Питание в туристском походе(8 часа: теория 2 ч, практика 6ч)**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе(4 часа: теория 2 ч, практика 2 ч)**

Должности постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе.

Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

#### ***Практические занятия***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

**(6 часов: теория 2 ч, практика 4ч)**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

#### ***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

### **1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**(12 часа: теория 4 ч, практика 8ч)**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на

транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

### ***Практические занятия***

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

#### **1.10. Подведение итогов похода(6 часа: теория 2 ч, практика 4ч)**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

### ***Практические занятия***

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

## **2. Топография и ориентирование (40 часа: теория 10, практика 30)**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте(4 часа: теория 2 ч, практика 2ч)**

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

### ***Практические занятия***

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

### **2.2. Условные знаки(16 часа: теория 6 ч, практика 10ч)**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

### ***Практические занятия***

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, минисоревнования.

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут(4 часа: теория 2 ч, практика 2ч)**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

### ***Практические занятия***

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

#### **2.4 Компас, работа с компасом(4 часа: теория 0 ч, практика 4ч)**

Компас. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

### ***Практические занятия***

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

#### **2.5. Измерение расстояний(2 часа: теория 0 ч, практика 2ч)**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

### ***Практические занятия***

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### **2.6. Способы ориентирования(4 часа: теория 0 ч, практика 4 ч)**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

### ***Практические занятия***

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

#### **2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.**

**(6 часа: теория 0 ч, практика 6 ч)**

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

### ***Практические занятия***

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

### **3. Краеведение (30 часа: теория 16, практика 14)**

#### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (10 часа: теория 6ч, практика 4ч)**

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

##### ***Практические занятия***

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

#### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (6 часа: теория 2ч, практика 4ч)**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

##### ***Практические занятия***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### **3.3. Изучение района путешествия (8 часа: теория 4ч, практика 4ч)**

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

##### ***Практические занятия***

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

#### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6 часа: теория 4ч, практика 2ч)**

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

##### ***Практические занятия***

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

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (30 часов: теория 16ч, практика 14 ч)**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (6 часа: теория 4 ч, практика 2ч)**

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, питание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика, тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### ***Практические занятия.***

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

#### **4.2. Походная медицинская аптечка. (6 часа: теория 4 ч, практика 2ч)**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, смазки.

Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для выходного дня и многодневного походов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

#### ***Практические занятия.***

Формирование походной медицинской аптечки.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**

**(8 часа: теория 4 ч, практика 4 ч)**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоения гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах, тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно- марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

#### ***Практические занятия.***

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза практическое оказание помощи).

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего(10 часа: теория 4 ч, практика 6 ч)**

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках- плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

#### ***Практические занятия.***

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

### **5. Физическая подготовка (40 часа: теория 6, практика 34)**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений. (6 часа: теория 2ч, практика 4ч)**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.+-

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (6 часа: теория 2 ч, практика 4ч)**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержания врачебного контроля при занятии спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о « спортивной форме», утомление, перетренировка. Дневник самоконтроля.

#### ***Практические занятия.***

Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Физическая подготовка (20 часа: теория 2ч, практика 18ч)**

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

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### ***Практические занятия.***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

### **5.4. Специальная физическая подготовка (8 часов: теория 0, практика 8)**

Роль и значение физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке ( выносливость) постепенность, систематичность.

#### ***Практические занятия.***

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## Тематический план второго года обучения.

№ п/п	Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	в том числе	
			лекций	практич. занятия
1.	Основы туристической подготовки.	<b>64</b>	<b>22</b>	<b>42</b>
2.	Топография и ориентирование.	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>13</b>
3.	Краеведение	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	<b>72</b>	-	<b>72</b>
6.	Начальная судейская подготовка.	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>
	Всего часов	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>

### Содержание программы 2 года обучения

#### 1. Основы туристской подготовки. (64 часа: теория 22, практика 42)

##### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма. (2 часа: теория 2, практика 0)**

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитание патриотизма, углубление знаний, получены в школе приобретение трудовых навыков, воспитание самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско- юношеского туризма в стране, городе, районе. Знакомство с туристами земляками.

##### **1.2. Личное и групповое снаряжение. (4 часа: теория 2, практика )**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

*Практические занятия.*

Комплектование личного и группового снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

##### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (6 часа: теория 2, практика 4)**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение- наличие питьевой воды, дров;
- безопасность- удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек; отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем.. Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

*Практические занятия.*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

Установка палаток в различных условиях.

##### **1.4. Подготовка к походу, путешествию. (8 часа: теория 2, практика 6)**

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

*Практические занятия.*

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного похода. Составление подробного плана – графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

### **1.5. Питание в туристском походе. (6 часа: теория 2, практика 4)**

Значение, режим и особенности в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использования сухих сублимированных продуктов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного похода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

*Практические занятия.*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Техника и тактика в туристском походе. (8 часа: теория 2, практика 6)**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута.

Разработка плана-графика похода. радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска «человеком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы-склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам.

Техника движения по равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Движение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантин и в «лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы)

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки и карабин и т.д.)

Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки. Страховка и самостраховка во время брода.

*Практические занятия.*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

### **1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. (10 часа: теория 4, практика 6)**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка участников похода, переоценка сил группы и недооценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказывать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь) солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.



Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно- квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково- спасательной службы.

*Практические занятия.*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. (6 часа: теория 2, практика 4)**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.)

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристических групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Значение маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально- волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина- важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальная ситуация в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

*Практические занятия.*

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

**1.9. Действие группы в аварийных ситуациях. (8 часа: теория 2, практика 6)**

Характеристика условий, затрудняющих нормальные движения и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и техника поиска группы, нарушившей контрольные сроки. работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково- спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

*Практические занятия.*

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях.

Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

**1.10. Проведение итогов туристского путешествия. (6 часа: теория 2, практика 4)**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

*Практические занятия.*

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

**2. Топография и ориентирование. (20 часа: теория 7, практика 13)**

**2.1. Топографическая и спортивная карта. (4 часа: теория 2, практика 2)**

Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные.

Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

*Практические занятия.*

Упражнения на заполнение условных знаков. Изучение элементов рельефа по модулям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Компас. Работа с компасом. (3 часа: теория 1, практика 2)**

Компас, правила пользования им. ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

*Практические занятия.*

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождении азимутальных отрезков, прохождении через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождении азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **2.3. Измерение расстояний. (2 часа: теория 1, практика 1)**

Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

*Практические занятия.*

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению, расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

### **2.4. Способы ориентирования. (3 часа: теория 1, практика 2)**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной ситуации.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организации разведок в походе.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

*Практические занятия.*

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

### **2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (3 часа: теория 1, практика 2)**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи солнца, луны, Полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствие паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача- движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

*Практические занятия.*

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

## **2.6. Соревнования по ориентированию. (5 часа: теория 1, практика 4)**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика.

Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. отдельные виды, ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

*Практические занятия.*

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **3. Краеведение. (10 часов:2 теория, 8 практика)**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. (4 часа: теория 1, практика 3)**

Территория и границы родного края. Рельеф гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия.

Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта, характеристика населения.

История края, памятные события, происходящие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

*Практические занятия.*

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с ветеранами войны и труда., интересными людьми.

### **3.2. Изучение района путешествий. (3 часа: теория , практика 3)**

*Практические занятия.*

Выбор изучение района, похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

### **3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (3 часа: теория 1, практика 2)**

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в воспитательной работе.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, спортивные выступления, концерты самодеятельности.

*Практические занятия.*

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (10 часа: теория 5, практика 5)**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (2 часа: теория 1, практика 1)**

Личная гигиенами при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

*Практические занятия.*

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. (2 часа: теория 1, практика 1)**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

*Практические занятия.*

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование. Сбор и использование лекарственных растений.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (4 часа: теория 2, практика 2)**

Заболевания и травмы обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, утомление.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, положение жгута, ватно - марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях тепловом и солнечном ударе.

*Практические занятия.*

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (2 часа: теория 1, практика 1)**

Иммобилизация (обезвоживание) пострадавшего подручными и специальными средствами.

Основное условие- обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из местов, волокуши из лыж.

*Практические занятия.*

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуши.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка. (72 часа: теория, практика 72)**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений. (2 часа: теория 2, практика 0)**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и органы выделения. Нервная система.

Влияние различных физических упражнений на укрепления здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (2 часа: теория, практика 2)**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлений, перетренировке.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа.

*Практические занятия.*

Прохождение врачебного контроля. Изучение приемов самомассажа.

### **5.3. Общая физическая подготовка. (36 часа: теория 0 , практика 36)**

*Практические занятия.*

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

**Упражнения для мышц шеи:** наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

**Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:** наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа-понимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

**Упражнения для ног:** различные маховые движения ногами, приседания на обоих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

**Упражнения с сопротивлением:** упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

**Упражнения с отягощением:** упражнения с набивными мячами- бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

**Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:** сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

**Элементы акробатики.** Кувырки (вперед, назад в стороны) в группировке, полупагат, длинный кувырок вперед с места и с разбега, перевороты ( в стороны и в перед)

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом. Эстафеты с прыжками, с метанием, встречные, круговые, с бегом, с бросками и ловлей мяча.

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км. с преодолением различных препятствий.

**Интервальный и переменный бег.** Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной и пятерной прыжок и многоскоки.

**Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах:** гимнастическая стенка. лестница, скамейка, перекладина, брусья, опорные прыжки.

**Спортивные игры.** Баскетбол, футбол, волейбол.

### **5.4. Специальная физическая подготовка. (32 часа: теория 0 , практика 32)**

*Практические занятия.*

**Упражнения на развитие выносливости.** Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш- броски и туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега.

Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по точкам.

Упражнения со скакалкой.

**Упражнения на развитие быстроты.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжковый бег. Бег с внезапной сменой направлений, с остановками, с обеганием препятствий.

Эстафеты:- встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание, и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

**Упражнения для развития ловкости и прыгучести.** Прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой. Прыжки

вверх из положения приседа. упора присев. Прыжки с ноги на ногу и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты. Упражнения на равновесие, выполняемое на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, в том числе без помощи ног. Элементы скалолазания.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

**Упражнения для развития силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением.

броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предмета и с предметами.

Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла.

Эстафеты с переноской тяжести.

**Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.**

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат». «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Упражнения в парах на сопротивление. Упражнения на расслабление мышц.

## **6. Начальная судейская подготовка. (40 часа: теория 10 , практика 30)**

### **6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований. (8 часа: теория 2, практика 6)**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы.

Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.) Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

*Практические занятия.*

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

### **6.2. Правила туристских соревнований. (2 часа: теория 2 , практика 0)**

Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

Положения о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

### **6.3. Работа службы дистанции соревнований. (8 часа: теория 2, практика 6)**

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции, контрольное время.. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

*Практические занятия.*

Участие в планировании дистанции, Прохождение дистанций соревнований.

#### **6.4. Работа судей на этапах. (5 часа: теория 1 , практика 4)**

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений, и и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

*Практические занятия.*

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

#### **6.5. Работа службы секретариата на информации. (5 часа: теория 1 , практика 4)**

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование. Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов, соревнований. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

*Практические занятия.*

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

#### **6.6. Работа служб старта и финиша. (5 часа: теория 1 , практика 4)**

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа, бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

*Практические занятия.*

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

#### **6.7. Методика судейства отдельных видов. (7 часа: теория 1, практика 6)**

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т. д.) Разъяснения таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

*Практические занятия.*

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

### **7. Экскурсии.**

Экскурсии по природным, историческим и культурным памятникам (Дендрарий, Татарское городище, Святой источник и др.). В музеи (г. Михайловска и г. Ставрополя), по городам КавМинВод, за пределы Ставропольского края Архыз, Домбай, Лаго - Наки, побережье Черного моря)

**Участие в туристических соревнованиях.**

Участие в туристических соревнованиях, проводимых МБУ ДО «Станция юных туристов» в течение учебного года: соревнования по туристической технике и спортивному ориентированию, районный туристический слет. Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

### Тематический план третьего года обучения

№ п/п	Тема	количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практические занятия
1.	<i>Туристская подготовка</i>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
3.	<i>Краеведение</i>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
4.	<i>Обеспечение безопасности</i>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
5.	<i>Физическая подготовка</i>	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>64</b>
6.	<i>Начальная судейская подготовка</i>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>36</b>
	Итого за период обучения	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>

### Содержание программы 3 года обучения

#### **1. Туристская подготовка (48 часов: теория 10ч, практика 38ч)**

##### **1.1. Личное и групповое туристское снаряжение. (10 часов: теория 2ч, практика 8ч)**

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

*Практические занятия.*

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

##### **1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги. (10 часов: теория 2ч, практика 8ч)**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

*Практические занятия.*



Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях.

### **1.3. Подготовка к походу, путешествию. (14 часов: теория 4ч, практика 10ч)**

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.  
*Практические занятия.*

Подготовка к соревнованию зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов походов. Подготовка маршрутной документации, картографического материала. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

### **1. 4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.**

**(14 часов: теория 2ч, практика 12ч)**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням:

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения.

Способы передвижения: « в лоб », траверсирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

*Практические занятия.*

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

### **2. Топография и ориентирование. (30 часов: теория 8ч, практика 22ч)**

#### **2. 1. Топографическая и спортивная карта. (10 часов: теория 4ч, практика 6ч)**

Виды топографических карт и основные сведения о них.

Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

*Практические занятия.*

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения, на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

#### **2.2. Ориентирование в сложных условиях. (10 часов: теория 2ч, практика 8ч)**

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

*Практические занятия.*

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков с измерением пройденного расстояния.

#### **2.3. Соревнования по ориентированию. (10 часов: теория 2ч, практика 8ч)**

Подготовка к участию в соревнованиях тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

*Практические занятия.*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3. Краеведение. (11 часов: теория 3, практика 8)**

#### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. (6 часов: теория 2ч, практика 4ч)**

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом.

История края, события, происходящие на его территории. Знаменитые земляки. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места края для проведения походов. Краеведческие народные и школьные музеи.

Литература о родном крае.

*Практические занятия.*

Работа со справочной литературой. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии, посещение музеев.

#### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (5 часов: теория 1ч, практика 4ч)**

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Составление отчетов о проведении походов и путешествий.

*Практические занятия.*

Проведение краеведческих наблюдений, сбор материалов для школьного музея. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

### **4. Обеспечение безопасности. (18 часов: теория 4ч, практика 14ч)**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. (4 часа: теория 2ч, практика 2ч)**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике заболеваний, характерных для туризма. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями. Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж.

*Практические занятия.*

Освоение приемов массажа.

#### **4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий. (14 часа: теория 2ч, практика 12ч)**

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в походе, подчинение его решениям. Ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

*Практические занятия.*

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепления естественных препятствий.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

**(65 часов: теория 1, практика 64)**

### **5.1. Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение спортивных травм.**

**(2 часа: теория 1ч, практика 1ч)**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Порядок осуществления врачебного контроля.

*Практические занятия.*

Прохождение врачебного контроля.

### **5.2. Общая физическая подготовка. (63 часа: теория 2ч, практика 61ч)**

*Практические занятия.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через ручей, овраг, канаву. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагам, берегам ручьев.

Игры: б/б, ф/б, в/б. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Легкая атлетика.

## **6. Начальная судейская подготовка. (44 часа: теория 8ч, практика 36ч)**

### **6.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка».**

**(7 часов: теория 1ч, практика 6ч)**

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте, изображения ситуации, топографической грамотности.

Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

*Практические занятия.*

Участие в подготовки полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

### **6.2. Организация и судейство вида «Ориентирование».**

**(7 часов: теория 1ч, практика 6ч)**

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных видов заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности.

Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию. Организация поисковых работ.

*Практические занятия.*

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

Участие в подготовке дистанции.

### **6.3. Организация и судейство вида «Туристская техника».**

**(7 часов: теория 1ч, практика 6ч)**

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований, прием этапов судьей - инспектором.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

*Практические занятия.*

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

### **6.4. Организация и судейство вида «Контрольно туристский маршрут».**

**(7 часа: теория 1ч, практика 6ч)**

Содержание соревнований их командный характер. Длина дистанции, количество этапов.

Участники соревнований. Организация старта и финиша.

Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований.

Подготовка, оборудование и организация отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

*Практические занятия.*

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации, участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

### **6.5. Организация и судейство вида «Туристские навыки».**

**(7 часов: теория 3ч, практика 4ч)**

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях предъявленных к участникам соревнований, документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояние кухни и правил хранения продуктов, соблюдение правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

*Практические занятия.*

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

### **6.6. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов.**

**(9 часов: теория 1ч, практика 8ч)**

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы.

Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.  
*Практические занятия.*

### Тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ		
		всего	В ТОМ ЧИСЛЕ	
			лекции	практические занятия
1.	<i>Туристская подготовка</i>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
2.	<i>Топография и ориентирование</i>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
3.	<i>Краеведение</i>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
4.	<i>Обеспечение безопасности</i>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка.</i>	<b>67</b>	<b>4</b>	<b>63</b>
6.	<i>Судейская подготовка</i>	<b>55</b>	<b>21</b>	<b>34</b>
	Итого за период обучения	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

### Содержание программы 4 года обучения

#### 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма).

*(50 часов: теория 4ч, практика 46ч)*

##### *1.1. Нормативные документы по туризму. (2 часа: теория 2ч)*

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

##### *1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.*

*(10 часов: теория 1ч, практика 9ч)*

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению.

Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки.

Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

*Практические занятия.*

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

##### *1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.*

*(8 часов: теория 1ч, практика 7ч)*

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек, организация питания в экстремальных условиях. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

*Практические занятия.*

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра. Добывание огня без спичек. Приготовление в экстремальных ситуациях.

##### *1.4. Подготовка к походу, путешествию. (8 часов: практика 8ч)*

### *Практические занятия.*

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта.

Изучение сложных участков и составление планов их преодоления.

Подготовка картографического материала. Врачебный контроль. Подготовка документации, оформление документов в МКК, регистрация в поисково-спасательном отряде. Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

#### **1.5. Питание в туристском походе. (4 часа: практика 4ч)**

### *Практические занятия.*

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

#### **1.6. Техника преодоления естественных препятствий. (12 часов: практика 12ч)**

### *Практические занятия.*

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки, при прохождении опасных участков.

#### **1.7. Подведение итогов туристского путешествия. (6 часов: практика 6ч)**

### *Практические занятия.*

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Выпуск газеты. Оформление отчетных документов.

### **2. Топография и ориентирование. (16 часов: теория 2ч, практика 14ч)**

#### **2.1. Топографическая съемка, корректировка карты. (10 часов: теория 2ч, практика 8ч)**

Маршрутная глазомерная съемка. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях.

Корректировка спортивной карты техника рисовка, Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

### *Практические занятия.*

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригинальных расчлененных карт.

#### **2.2. Соревнования по ориентированию. (6 часов: практика 6ч)**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

### **3. Краеведение.**

**(14 часов: теория 2, практика 12)**

#### **3.1. Изучение района путешествий. (10 часов: теория 2ч, практика 8ч)**

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной, и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население. Экскурсионные маршруты и объекты. Обзор района по имеющейся литературе.

### *Практические занятия.*

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Решения вопросов снабжения продуктами. Организация подъезда на маршруте.

#### **3.2. Общественно полезная работа в путешествии. (4 часа: практика 4ч)**

### *Практические занятия.*

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохраняемая работа во время туристических мероприятий. Работа по проведению в порядок памятников. Сбор материалов для школьного музея.

#### **4. Обеспечение безопасности. (14 часов: теория 2, практика 12)**

##### **4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них. (6 часов: теория 2ч, практика 4ч)**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность, сплоченность группы. Лидеры в группе. Конфликты в группе их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов реальной сложности маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы вывода группы из аварийных ситуаций.

Организация и техника поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

*Практические занятия.*

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Способы страховки и само страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

##### **4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего.**

**(8 часов: теория 2ч, практика 6ч)**

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание: способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок.

*Практические занятия.*

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок. Транспортировка пострадавшего.

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка. (67 часов: теория 4ч, практика 63ч)**

##### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль. (4 часа: теория 4ч)**

*Практические занятия.*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

##### **5.2. Общая физическая подготовка. (63 часа)**

*Практические занятия.*

Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения на равновесие выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа через овраг, ручей, канаву. Подъем по крупным склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры в баскетбол, футбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий. Легкая атлетика.

#### **6. Судейская подготовка. (55 часов: теория 21, практика 34)**

##### **6.1. Правила туристских соревнований. (2 часа: теория 2ч)**

«Правила организации и проведения туристских соревнований уч-ся Российской Федерации»- основной документ при проведении слетов и соревнований, правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей и тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.  
Рассмотрение образцов документации, протоколов.

### **6.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований. (2 часа: теория 2ч)**

Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения. Подготовка инвентаря и оборудования, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия.

### **6.3. Положение о слете, туристских соревнованиях. (2 часа: теория 1ч, практика 1ч)**

Положение о соревнованиях – основной руководящий документ. Порядок разработки и утверждения положения.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники; руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование. Подготовка подробных условий. Форма заявки на участие.

*Практические занятия.*

Участие в разработке положения, условий проведения отдельных видов.

### **6.4. Права и обязанности судей, состав судейской коллегии. (4 часов: теория 4ч)**

Главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи- инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

### **6.5. Охрана природы при проведении слетов, соревнований. (2 часов: теория 1ч, практика 1ч)**

Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Правила противопожарной безопасности в лесу, сохранение водоемов.

Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях.

Требования к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Оборудование мест старта и финиша. Охрана природы при подготовке дистанции. Работа комендантской службы. Приведение в порядок места слета после его окончания.

### **6.6. Медицинское обеспечение. (1 часов: теория 1ч)**

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Наличие медицинской аптечки в команде. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований.

### **6.7. Обеспечение безопасности туристских соревнований. (7 часов: теория 1ч, практика 6ч)**

Выбор района соревнований с точки зрения безопасности. Порядок и дисциплина во время соревнований. Медицинское обеспечение, профилактики заболеваний. Противопожарные мероприятия. Организация спасательной службы. Условия отмены или прерывания соревнований. Соответствие сложности дистанции. Организация страховки и самостраховки на дистанции и этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения. разработка вариантов эвакуации пострадавших, организация поисковых работ. Транспортное обеспечение. Снаряжение для поисково-спасательных работ. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании.



*Практические занятия.*

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки.

**6.8. Организация старта и финиша. (4 часов: теория 2ч, практика 2ч)**

Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад. Выбор места для старта, финиша. Документация и инвентарь. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

*Практические занятия.*

Работа в составе бригад старта и финиша.

**6.9. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований.**

**(6 часов: теория 2ч, практика 4ч)**

Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата, изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек.

Прием перезаявок.

Подсчет результатов соревнований. Разбор протестов и заявлений. Подведение итогов соревнований. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях.

Служба информации, задачи и содержание ее работы.

Взаимодействие службы секретариата с остальными службами.

*Практические занятия.*

Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

**6.10. Подготовка дистанций соревнований. (9 часов: теория 2ч, практика 7ч)**

Комплектование службы дистанции. Основная задача службы - постановка технической, зрелищной безопасности дистанции.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала. Подготовка дистанции.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Сдачи дистанции судье-инспектору.

Расчет контрольного времени. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

*Практические занятия.*

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

**6.11. Организация судейства этапов. (8 часов: теория 1ч, практика 6ч)**

Количество и сложность этапов - основа дистанции соревнований.

Права и обязанности судей на этапах.

Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действие судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

*Практические занятия.*

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

**6.12. Методика судейства соревнований по спортивному туризму.**

**(8 часов: теория 2ч, практика 6ч)**

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Контроль над выполнением условий проведения соревнований.

Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований – необходимые условия при судействе.

Техника судейства. Особенности техники судейства данного вида.

Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов.

*Практические занятия.*

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

## Методическое обеспечение образовательной программы.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций-консультаций, семинаров, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

Развитие познавательного интереса, как устойчивого мотива самообразования - один из главных принципов подбора содержания программы.

Поэтому формы и методы, используемые для работы по программе, должны способствовать развитию познавательного интереса, приобщению к творческой деятельности обучающихся.

Обучение предполагает дифференцированный подход, индивидуальные формы обучения.

Предлагаемые формы работы, направленные на развитие познавательного потенциала учащихся строятся с учетом интеграции с другими школьными дисциплинами (ОБЖ, валеология, биология, география, физическая культура, трудовое обучение и т.д.).

Дидактические средства включают в себя:

- практические и теоретические задания творческого, развивающего и занимательного содержания для индивидуальной и групповой работы;
- исторические примеры;
- рисунки, схемы, таблицы, стенды, картографический материал;
- экологические и природоохранные сведения;
- самостоятельные, контрольные и дифференцированные работы;
- тестовые проверочные задания;
- фотоматериалы (слайд-фильмы, фотоальбомы и другое),
- кинофильмы;
- специальную литературу;
- использование учебных полигонов по туризму и спортивному ориентированию.

Успех работы по программе во многом будет зависеть от того, как педагог будет изучать и отслеживать динамику изменения познавательного интереса учащихся к занятиям по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

В соответствии с этим следует выбирать формы, методы и средства обучения, способствующие эффективности учебного процесса.

Обучение направлено, в основном, на развитие практических навыков, которые должны ежегодно оцениваться по различным темам и в целом при проведении зачетных походов и соревнований.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- сборник рекомендаций по Руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы;
- рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

## **Ожидаемый социальный эффект**

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- повысится предполагаемый охват воспитанников;
- у школьников формируются теоретические и практические навыки туристско-краеведческой деятельности;
- формируются профессиональные склонности;
- решится проблема свободного времени у учащихся;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры школьников;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, самоуправление, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- изучение программы позволит освоить навыки использования методов различных научных дисциплин для осуществления краеведческих исследований; подготовит учащихся к службе в армии и способности выживания в экстремальных условиях;
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

## **Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы имеется необходимое туристское и специальное снаряжение: веревки, карабины, жумары, каски, страховочные системы и прочее снаряжение. Занятия туристско-краеведческих объединений по данной программе проводятся на базе МБОУ СОШ № 3 и МБОУ Лицей № 2 г. Михайловска. Спортивные залы данных образовательных организаций оборудованы для занятий спортивным туризмом и проведения соревнований по спортивному туризму на технических дистанциях.

## **Требование к знаниям и умениям по годам обучения**

### **1 - год обучения:**

Для начальной подготовки – это в значительной мере ознакомление с элементами спортивного туризма. Начинаящие спортсмены должны достичь определенного уровня общефизической подготовленности, получить первые представления о сложных и необычных условиях спортивного туризма и соответствующих им нормам поведения, освоить минимальный набор технических приемов, позволяющих безопасно пройти курс обучения.

На первом этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в походах 1-3 степени сложности. Этап предполагает выполнение нормативов на значок «Юный Турист России», присвоение юношеских разрядов.

### **Учащийся должен знать:**

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.

### **Учащиеся должны уметь:**

- Применять полученные знания на практике.

- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер.
- Подобрать питание для похода.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.

### **2,3 и 4 год обучения:**

Специфика подготовки на данном этапе состоит в том, что участники многого еще не знают и не умеют, а за короткий срок обучения не в состоянии прочно освоить необходимые приемы и правила. На этом этапе особенно важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий участников, особенно в деле обеспечения безопасности.

На втором этапе воспитанники должны принимать участие в соревнованиях по турмногоборью, участвовать в походах. Этап предполагает присвоение спортивных юношеских разрядов.

#### **Учащиеся должны знать:**

- Алгоритм подготовки похода.
- Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.
- Специфику отдельных видов туризма.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Правила спортивных туристских соревнований и требования к ним.
- Спортивный туристский инвентарь.
- Меры оказания помощи при ранениях, кровотечениях, вывихах и ушибах, ожогах, способы оказания помощи утопающему.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.
- Основу судейской подготовки.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Составлять отчет о походе.
- Выполнять все операции походного быта.
- Участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма.
- Обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Оказывать первую доврачебную помощь при всех видах травм и заболеваний.
- Осуществлять самостоятельную подготовку к походу.
- Передвигаться по маршруту, используя карту, компас.
- Ориентироваться по звуку, следам.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.
- Преодолевать естественные и искусственные преграды.
- Участвовать в судейских соревнованиях по туризму.

Передвигаться по маршруту, размещаться для стоянки или привала согласно требованиям безопасности

#### **Результаты:**

- участие в 1-3-х дневных походах и районных соревнованиях;
- выполнение нормативов разрядов по туристскому многоборью и спортивным походам (1-2-3 юн. разряд, Юный турист, Турист России);
- личное физическое совершенство, приобщение к здоровому образу жизни, развитие коммуникативных качеств, личностное самоопределение.

Критерии оценки эффективности работы по программе:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение работы по программе.
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию, к здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Сформированность у учащихся стремления к победе в соревнованиях только честными способами, приобретение чувства собственного достоинства.
6. Спортивные достижения.

Формы диагностики и оценки результативности учащихся, работающих по программе:

1. Наблюдение.
2. Собеседование.
3. Спортивные достижения учащихся.
4. Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
5. Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов (3 раза в год).
6. Игры на местности.
7. Участие в районных туристских соревнованиях, повышение спортивного уровня выступления.
8. Промежуточное и итоговое тестирование обучающихся.
9. Участие в степенном походе «Вахта Памяти» и районных туристских соревнованиях.

## Литература.

1. К. В. Бардин, Азбука туризма (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. Издание 2-е, исправ. и доп. - М.: «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1981.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы, «ГУРИЯ» ЗУГДИДИ 1992.
3. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. «КРОУ ЛИМИТЕД» МОСКВА 1995.
4. Навесная переправа (Авторы-составители: Ю.А.Богащенко, И.В.Бормотов). Москва – 1989.
5. В.Ф.ШИМАНОВСКИЙ Переправы вброд через водные преграды (Методические рекомендации) Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», Москва — 1984.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Профиздат, 1990.
7. Питание в туристском путешествии. – М.: Профиздат, 1986.
8. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учеб. Ш67 издание/Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В.—М.; Физкультура и спорт, 1989.—463 с., ил.
9. Снаряжение для горного туризма: Техническое творчество туристов/ Сост.Л.Б.Директор. – М.: Профиздат, 1987.
10. В.И.Тыкуп Спортивное ориентирование. М. – Просвещение, 1990.
11. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997
12. В.М.Алешин Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
13. Спортивное ориентирование/Программы для системы дополнительного образования детей/ М.: ЦДЮТур, 1999.
14. Картография с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. Ч.1. – М.: Просвещение, 1973.
15. Практикум по картографии с основами топографии. Под ред. А.В.Гедымина. – М.: Просвещение, 1981.
16. Топография с основами геодезии. Под ред. А.С.Харченко. – М.: Высшая школа, 1986.
17. Писатели Ставрополя. Сост. Лившиц Т.Г., Пастухова Л.А. – Ставрополь, 1974.
18. Творчество (о писателях Ставрополя). Сборник. – Ставрополь, 1982.
19. Поэтическая радуга Ставрополя. – Ставрополь, 1979.
20. В.Нарыжная Колокола России. – Ставрополь, 1997
21. В.Нарыжная Рассвет над станицей. – Ставрополь, 1998.
22. История сел и станиц Шпаковского района. – Шпак.район.метод.каб. – Шпаковское, 1997.
23. Н.Г.Завгородний Неиссякаемая живучесть. – Шпаковское, 1994.
24. Г.Беликов Дорога из минувшего. – Ставрополь, 1991.
25. А.И.Кругов Ставропольский край в истории России. – Ставрополь, 1997.
26. Экологические проблемы Ставрополя /Материалы конференции/. – Ставрополь, 2004.
27. География населенных пунктов Шпаковского района. – Шпак.район.метод.каб. – Шпаковское, 1998.
28. Исаченко А.Г. Физико-географическое районирование и ландшафтоведение. – М.: Высшая школа, 1988.
29. «Школа жизни – окружающий мир» (Сборник программно-методических материалов). – М., 2004г.
30. В.Гаазов. Путешествие по ожерелью Северного Кавказа. Ставрополь 2004 г.
31. «Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная», - Туристско-спортивный союз России, М.,2009г.
32. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. 2001 г. — 72 с, илл. Изд. второе, дополненное
33. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2002 г.
34. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2003 г.
35. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.
36. Н.Н.Устиновский Техника туристского многоборья. – М., 2002 г.
37. Энциклопедический словарь Ставропольского края. Гл.ред. В.А.Шаповалов. Ставрополь, 2006 г.
38. «Живописная Россия. Отечество наше в его земельном, историческом, племенном, экономическом и бытовом значении. Кавказ. Том IX.» Под общей редакцией П.П.Семенова, - М., 2008
39. «Исторический обзор Терека, Ставрополя и Кубани», - М., 2008
40. А.Цуциев «Атлас этнополитической истории Кавказа 1774-2004гг.», - М.: Изд-во «Европа», 2006г.

Цифровые ресурсы:

Тема: ["Групповое и личное снаряжение"](#).

Тема: ["Культурное наследие Ставропольского края"](#).

Тема: ["Полоса препятствий пешеходного туризма"](#).

Тема: ["Преодоление водных преград"](#).

Тема: ["Преодоление препятствий"](#).

Тема: ["Привалы и ночлеги в пешем походе"](#).

Тема: ["Туристские узлы"](#).

Тестирование ["Пешеходный туризм"](#)

Тестирование ["Краеведение"](#).



## Нормативы «Уровень физической подготовленности обучающихся»

**Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек).  
(норматив без изменений)**

класс	девочки			мальчики		
	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
2 класс	5	10	16	6	11	17
3 класс	6	11	17	6	12	18
4 класс	6	12	18	6	13	19
5 класс	6	13	19	7	14	20
6 класс	7	14	20	7	14	22
7 класс	7	14	22	7	15	23
8 класс	7	15	23	8	16	24
9 класс	8	16	24	8	17	25
10 класс	8	17	25	9	18	26
11 класс	8	17	25	9	18	28

**Отжимание в упоре лежа (кол-во раз, девочки)  
(норматив ГТО)**

возраст	девочки		
	3 балла	4 балла	5 баллов
6-8 лет	4	5	11
9-10 лет	5	7	12
11-12 лет	7	8	14
13-15 лет	7	9	15
16-17 лет	9	10	16

**Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз, мальчики)  
(норматив ГТО)**

возраст	мальчики		
	3 балла	4 балла	5 баллов
6-8 лет	2	3	4
9-10 лет	2	3	5
11-12 лет	3	4	7
13-15 лет	4	6	10
16-17 лет	8	10	13

**Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)  
(норматив ГТО)**

возраст	мальчики			девочки		
	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
6-8 лет	115	120	140	110	115	135
9-10 лет	130	140	160	125	130	150
11-12 лет	150	160	175	140	145	165
13-15 лет	175	185	200	150	155	175
16-17 лет	200	210	230	160	170	185

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  
(норматив ГТО)**

возраст	мальчики			девочки		
	6-8 лет	4 балла		5 баллов	4 балла	
касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	
9-10 лет	4 балла		5 баллов	4 балла		5 баллов
	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями
11-12 лет	5 баллов			5 баллов		
	касание пола пальцами рук			касание пола пальцами рук		
13-15 лет	4 балла		5 баллов	5 баллов		
	касание пола пальцами рук		достать пол ладонями	касание пола пальцами рук		
16-17 лет, стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
	6	8	13	7	9	16

## Нормативы в беге на 1000 м

Классы (возраст)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<b>1 класс (7 лет)</b>	6,45	7,30	8,46	7,00	7,50	9,10
<b>2 класс (8 лет)</b>	6,36	7,10	8,31	6,50	7,30	8,51
<b>3 класс (9 лет)</b>	6,16	6,45	8,16	6,30	7,10	8,41
<b>4 класс (10 лет)</b>	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
<b>5 класс (11 лет)</b>	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
<b>6 класс (12 лет)</b>	4,20	4,45	5,15	4,40	5,00	5,35
<b>7 класс (13 лет)</b>	4,10	4,30	5,00	4,30	4,55	5,25
<b>8 класс (14 лет)</b>	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,25
<b>9 класс (15 лет)</b>	3,40	4,10	4,40	4,30	4,55	5,30
<b>10 класс (16 лет)</b>	3,35	4,00	4,30	4,40	5,00	5,40
<b>11 класс (17 лет)</b>	3,30	3,50	4,20	4,40	5,00	5,40

**Промежуточное тестирование  
обучающихся туристско-краеведческих объединений  
МБУ ДО «Станция юных туристов»**

**Младшая возрастная группа**

**Вопрос -1:** Прибор, который помогает определить стороны света?

А - Спидометр	Б - Компас	В - Безмен
Г - Компьютер	Д - Пульсометр	Е - Наушники

**Вопрос -2:** Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

А - Билет	Б - Портрет	В - Карта
Г - Рисунок	Д - Купюра	Е - Фотография

**Вопрос -3:** Если встать спиной к северу, то за спиной будет?

А - Полярная Звезда	Б - Дорога	В - Запад
Г - Мешок с конфетами	Д - Школа	

**Вопрос - 4:** Об какую сторону деревьев точат свои рога олени?

А - Северную	Б - Об ту, где живет белка	В - Об любую сторону
Г - Об более гладкую сторону дерева	Д - Южную	Е - Ту, на которой больше веток

**Вопрос - 5:** Ягоды на открытой лесной поляне раньше созревают там, где?

А - Погулял медведь	Б - Где больше камней	В - Северная сторона
Г - Положили удобрения	Д - Где их собирают туристы	Е - Южная сторона

**Вопрос - 6:** Как виды костров бывают? Отметь верные!







А - «Шалаш»	Б - «Ладья»	В - «Лесной»
Г - «Звездный»	Д - «Изба»	Е - «Индийский»
Ж - «Таежный»		

**Задание 7. Самый популярный горный туристский регион России.**

В России в самом популярном туристском горном районе расположена двуглавая вершина. Как называется этот горный район, как называется эта вершина, какие реки берут начало с её склонов?







Как называется этот горный район?	→	
Как называется эта вершина?	→	
Какие реки берут начало с её склонов?	→	

**Задание 8.** На картинках представлено туристское снаряжение. Впишите название под каждой картинкой.

1.	2.	3.
		
4.	5.	6.
		

### Старшая возрастная группа

**Вопрос 1:** В туристских походах и соревнованиях используются различные туристские узлы. Ниже на картинках предложены несколько узлов. Как они называются? (Впишите под каждой картинкой название узла).

1.	2.	3.
		
4.	5.	6.
		

**Вопрос 2:** Выберите верные утверждения (*обведите в кружок цифру с правильным ответом*):

1А	Топографическая карта - это уменьшенное, подробное и точное изображение небольшого участка местности на плоскости (бумаге).
1Б	Топографическая карта содержит информацию об административном делении изображаемой территории. Различные территориальные административные единицы изображены на ней разным цветом.
1В	Топографическая карта содержит сведения о рельефе, гидрографии, растительности, грунтах, дорогах, хозяйственных и культурных объектах, коммуникациях, границах и других объектах местности.
1Г	Участники соревнований по спортивному ориентированию при прохождении дистанции используют топографическую карту местности.

**Вопрос 3:** Сопоставьте картинки и названия. (*Впишите под картинками название*).

1.	2.	3.
		
4.	5.	6.
		

*Варианты ответов:*

А	Компостер	Д	Флешка
Б	Электронный чип	Е	Спортивная карта
В	Азимут	Ж	Контрольный пункт (станция)
Г	Компас	З	Дырокол

**Вопрос 4:** Какие из представленных объектов расположены на территории Ставропольского края? Подпишите их.



--	--

**Задание 5.** Ставропольский край расположен на юге Российской Федерации, в центральной части Предкавказья и на северном склоне Большого Кавказа, граничит с различными областями и государствами (выберите, с какими – поставьте крестик слева от названия):

<input type="checkbox"/>	Краснодарский край	<input type="checkbox"/>	Ростовская область
<input type="checkbox"/>	Республика Крым	<input type="checkbox"/>	Калмыкия
<input type="checkbox"/>	Дагестан	<input type="checkbox"/>	Чеченская Республика
<input type="checkbox"/>	Республика Северная Осетия-Алания	<input type="checkbox"/>	Грузия
<input type="checkbox"/>	Карачаево-Черкесская Республика	<input type="checkbox"/>	Кабардино-Балкарская Республика

**Задание 6.** Какие реки протекают по территории Ставропольского края:

<input type="checkbox"/>	Калаус	<input type="checkbox"/>	Большой Зеленчук
<input type="checkbox"/>	Егорлык	<input type="checkbox"/>	Кума
<input type="checkbox"/>	Кубань	<input type="checkbox"/>	Уруп
<input type="checkbox"/>	Дон	<input type="checkbox"/>	Лаба