

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛОДАН, НАУКА ДА ТОМ ВОЗ ПОЛЫТКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ТУРИЗМА»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАЛМАН АШОРИДНА СТИП ОД КУЖОММУНО ВЕЛОДАН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕВУДЫ ДА ТОМ ВОЙТЛЕТЫ СПОРТ ДА ТУРИЗМ ШОРИ»

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом

Протокол № 11

«28» августа 2018 г.

И.В. Баскакова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГАОУ ДО РК «РЦДиОСиТ»

А.В. Просужих

«04» сентября 2018 г.



ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1

«04» сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Инструктор детско-юношеского туризма»

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 15 лет и старше

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Куруптина Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2018

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2014 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.). «Инструктор детско-юношеского туризма» - туристско-краеведческая. Туристско-краеведческая деятельность является важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи. Основной идеей данной программы, является организация интересной, содержательной, практической туристско-краеведческой деятельности учащихся с позиции развития личности, познания и изучения родного края; максимально выявления, инициирования, использования индивидуального опыта каждого учащегося; педагогической поддержки становления личности учащегося.

Актуальность программы.

Программа направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития учащегося, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у учащихся формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Основной смысл программы заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии не только помогает педагогу в обучении младших, новичков, но и сам становится инструктором, специалистом. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе учащегося своей будущей профессии.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она направлена на приобретение учащимися навыков безопасного проведения туристских мероприятий, работу с туристской группой в условиях природной среды, нравственное воспитание и физическое совершенствование, подготовку учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Содержание программы предполагает освоение техники и тактики туризма, основ спортивного ориентирования, краеведения, приемов первой помощи, знание географических, исторических и экологических особенностей Республики Коми. Кроме этого, учащиеся знакомятся с Правилами соревнований по различным видам, входящим в программу, получают навыки судейства соревнований различного ранга, начальную инструкторскую подготовку в

различных видах спорта и проходят инструкторскую практику с младшими группами в качестве помощников руководителей. Программа служит для педагогической поддержки воспитанника в процессе профессионального самоопределения и приобретения опыта социального действия.

Адресат программы. Программа составлена на 360 (648) часов, два года обучения, для учащихся от 15 лет и старше.

На обучение по данной программе принимаются старшие учащиеся прошедшие курс обучения по программам туристско-краеведческой направленности или старшие школьники и студенты СУЗов и ВУЗов желающие пройти обучение по данной программе и имеющие желание работать инструкторами в сфере детского туризма.

Формы организации образовательного процесса.

- теоретические занятия в классе с использованием наглядных пособий, учебных видеофильмов, а также видеосъёмок, сделанных в походах и на соревнованиях;
- практические занятия в помещении – в классе, спортзале, бассейне;
- практические занятия на местности в форме тренировок, соревнований, походов выходного дня и категорийных походов (пешеходных, лыжных и водных).

Особенности организации образовательного процесса.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей учащихся.

Объём учебно-тренировочной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Объём учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов за учебный год 36 недель)
1	5(9)	180 (324)
2	5(9)	180 (324)

Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятий	1 год обучения	2 год обучения
1. Введение	4	4
2. Основы туристской подготовки	73 (103)	66 (96)
3. Краеведение	4 (16)	8 (16)
4. Топография и ориентирование	16 (36)	12 (32)
5. Физическая подготовка	43 (73)	50 (80)
6. Обеспечение безопасности	25 (55)	25 (75)
7. Инструкторская подготовка	15 (37)	15 (21)
ВСЕГО ЧАСОВ:	180 (324)	180 (324)

Режим занятий.

Подходящим режимом проведения занятий является предоставление пяти (девяти) часов в неделю. В каникулярное время педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде. Достоинствами содержания курса являются достаточный объем, регулярность, систематичность и целенаправленность.

Цель программы – формирование туристских навыков инструкторов детско-юношеского туризма для организации и проведения походов, путешествий и других массовых туристских мероприятий с учащимися.

Программа предполагает решение следующих задач:

Образовательные:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- совершенствование технического и тактического туристского мастерства;
- приобретение навыков работы с туристской группой в условиях природной среды;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- углубление и расширение знаний по самостоятельному оказанию первой помощи при различных заболеваниях и травмах.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств и повышение функциональной подготовки;
- развитие социального и профессионального самоопределения, самореализации личности;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

Воспитательные:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.
- формирование гуманного отношения к окружающей среде;
- пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
- изучение культуры и природы Республики Коми через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

**Учебно-тематический план
1-й год обучения (5 часов в неделю)**

	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Т.	П.	
1	<i>Введение</i>	4	3	1	Опрос Тестирование
1.1	Основные руководящие документы по туризму	1	1	-	
1.2	Виды туризма, их особенности и перспективы развития	1	1	-	
1.3	Классификация туристских маршрутов, и их препятствий	2	1	1	
2	<i>Основы туристской подготовки</i>	73	12	61	Тестирование Поход Соревнования
2.1	Правила организации и проведения спортивных походов	2	2		
2.2	Организация, подготовка и проведение спортивных походов	12	2	10	
2.3	Снаряжение	4	2	2	
2.4	Питание	15	3	12	
2.5	Техника движения и преодоления препятствий	22	2	20	
2.6	Привалы и ночлеги	16	1	15	
2.7	Соревнования по тактике туризма	2	-	2	
3	<i>Краеведение</i>	4	2	2	Опрос Тестирование
3.1	Туристские возможности родного края, обзор туристских маршрутов	1	1	-	
3.2	Изучение района путешествия	3	1	2	
4	<i>Топография и ориентирование</i>	16	5	11	Опрос Соревнования
4.1	Топографическая и спортивная карта	5	2	3	
4.2	Способы ориентирования	4	2	2	
4.3	Соревнования по ориентированию	7	1	6	
5	<i>Физическая подготовка</i>	43	-	43	Сдача норм по ОФП и СФП Соревнования
5.1	Общая физическая подготовка	23	-	23	
5.2	Специальная физическая подготовка	20	-	20	
6	<i>Обеспечение безопасности в природной среде</i>	25	7	18	УТП ПВД Тестирование
6.1	Обеспечение безопасности похода	1	1	-	
6.2	Первая помощь в походе	4	2	2	
6.3	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4	
6.4	Вопросы выживания в экстремальных условиях	6	2	4	
6.5	Организация и проведение поисково-спасательных работ	9	1	8	
7	<i>Инструкторская подготовка</i>	15	5	10	Соревнования План-проект
7.1	Система подготовки кадров в спортивном туризме	1	1	-	
7.2	Педагогические основы обучения	2	2	-	
7.3	Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий	12	2	10	
	ВСЕГО:	180	34	146	

**Учебно-тематический план
1-й год обучения (9 часов в неделю)**

	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Т.	П.	
1	<i>Введение</i>	4	3	1	Опрос Тестирование
1.1	Основные руководящие документы по туризму	1	1	-	
1.2	Виды туризма, их особенности и перспективы развития	1	1	-	
1.3	Классификация туристских маршрутов, и их препятствий	2	1	1	
2	<i>Основы туристской подготовки</i>	103	12	91	Тестирование Поход Соревнования
2.1	Правила организации и проведения спортивных походов	2	2		
2.2	Организация, подготовка и проведение спортивных походов	18	2	16	
2.3	Снаряжение	10	2	8	
2.4	Питание	24	3	21	
2.5	Техника движения и преодоления препятствий	26	2	24	
2.6	Привалы и ночлеги	16	1	15	
2.7	Соревнования по тактике туризма	7	-	7	
3	<i>Краеведение</i>	16	2	14	Опрос Тестирование
3.1	Туристские возможности родного края, обзор туристских маршрутов	2	1	1	
3.2	Изучение района путешествия	14	1	13	
4	<i>Топография и ориентирование</i>	36	5	31	Опрос Соревнования
4.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	
4.2	Способы ориентирования	12	2	10	
4.3	Соревнования по ориентированию	18	1	17	
5	<i>Физическая подготовка</i>	73	-	73	Сдача норм по ОФП и СФП Соревнования
5.1	Общая физическая подготовка	33	-	33	
5.2	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
6	<i>Обеспечение безопасности в природной среде</i>	55	7	48	УТП ПВД Тестирование
6.1	Обеспечение безопасности похода	1	1	-	
6.2	Первая помощь в походе	6	2	4	
6.3	Приемы транспортировки пострадавшего	16	1	15	
6.4	Вопросы выживания в экстремальных условиях	16	2	14	
6.5	Организация и проведение поисково-спасательных работ	16	1	15	
7	<i>Инструкторская подготовка</i>	37	5	22	Соревнования План-проект
7.1	Система подготовки кадров в спортивном туризме	1	1	-	
7.2	Педагогические основы обучения	12	2	10	
7.3	Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий	24	2	22	
	ВСЕГО:	324	34	290	

Содержание программы

1-й год обучения

1. Введение

1.1 Основные руководящие документы по туризму

Теория: Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Разрядные требования по туристскому многоборью и спортивному туризму. Положение о коллегии судей по спортивному туризму. Положение об инструкторе детско-юношеского туризма.

1.2 Виды туризма, их особенности и перспективы развития.

Теория: Виды туризма, включенные в Единую Всероссийскую спортивную классификацию: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм, конный. Комбинация видов туризма. Пограничные виды спорта. Характеристика и особенности видов туризма. Характерные основные препятствия. Перспективы развития. Самодеятельный, экскурсионный, международный туризм.

1.3 Классификация туристских маршрутов, и их препятствий

Теория: Принципы, требования и технология классификации туристских маршрутов. Походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы. Пути определения категорий сложности маршрутов по качественным и количественным характеристикам. Основные показатели, определяющие категорию сложности похода: вид, количество, разнообразие и категория трудности препятствия. Требования к категорийным походам – нормативная продолжительность, нормативная протяженность маршрута.

Практика: Категорирование маршрутов вокруг родного города, поселка, села, в своем районе. Оценка трудности препятствия, составление паспортов на препятствие.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Правила организации и проведения спортивных походов

Теория: Правила проведения туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров. Кодекс путешественника. Формирование туристской группы. Требования к ее участникам и руководителю. Права и обязанности руководителя и участников похода. Действующие нормативы, порядок присвоения спортивных званий и разрядов.

2.2 Организация, подготовка и проведение спортивных походов

Теория: Определение целей похода: выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы.

Выбор района путешествия. Составление плана подготовки к походу. Виды маршрутов. Разработка маршрута. Главные требования к построению «нитки» маршрута и плана-графика похода. Заявочная документация для совершения категорийного похода. Правила заполнения маршрутной книжки.

Общие положения финансирования туристских походов с учащимися. Виды расходов. Источники финансирования. Составление и утверждение сметы походов. Работа казначея. Составление финансового отчета. Хозяйственная и техническая подготовка к походу. Обязанности завхоза по снаряжению. Работа ремонтного мастера в группе. Правила заполнения маршрутной книжки. Регистрация в ПСС. Контрольные пункты и сроки движения группы.

Практика: Подготовка к совершению учебно-тренировочного похода. Разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов. Подготовка картографического материала, заявочной и маршрутной документации. Составление сметы. Хозяйственная и техническая подготовка к походу. Проверка личной и групповой готовности. Организация и проведение учебно-тренировочных походов.

2.3 Снаряжение

Теория: Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основные требования к снаряжению: малый вес и объем, теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в работе. Знакомство с лучшими

образцами, их характеристики, преимущества и недостатки. Материалы используемые, для изготовления снаряжения. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Ремонт, уход за снаряжением и его хранение. Ремонтный набор. Бивачное снаряжение: примуса и газовые горелки, малогабаритные печки, источники света, костровые принадлежности (таганки, тросики и т. п.). Специальное снаряжение: качество, надежность, исправность. Эксплуатационные требования.

Практика: Установка, сборка и разборка группового туристского снаряжения используемое в различных видах туризма. Пользование примусами, горелками. Сборка и установка печки. Изготовление и ремонт снаряжения.

2.4 Питание

Теория: Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Режим питания. Требование к разнообразию питания в походе и весу продуктов. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов. Совместимость продуктов. Способы термообработки. Учет их расхода. Сбережение продуктов в пути. Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Карманное питание и неприкосновенный запас. Использование сублимированных продуктов. Особенности питания в условиях низких температур и на высоте. Возможное пополнение пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений.

Практика: Расчет энергозатрат, калорийности дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах. Приготовление пищи в походных условиях.

2.5 Техника движение и преодоление препятствий

Теория: Значение техники преодоления препятствий в обеспечение безопасности похода. Особенности техники в различных видах туризма. Основные технические приемы преодоления препятствий (рельеф, водные препятствия, растительность и т.д.).

Практика: Отработка техники преодоления заболоченного участка по жердям, кочкам. Переправа маятником. Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему. Переправа по бревну способом «маятник». Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка и участка тонкого льда. Подъем по крутым настовым и ледовым склонам на кошках. Движение в связках, организация станций. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Организация полиспаста, карабинного тормоза. Узел УИАА, Бахмана, Гарда.

2.6 Привалы и ночлеги

Теория: Привалы и ночлеги в походе, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Факторы, влияющие на выбор места для бивака. Организация бивачных работ в зависимости от погоды, времени суток и состояния участников. Методы организации бивачных работ. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха на биваке. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначений. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани. Стирка и сушка одежды и обуви, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.

Практика: Решение ситуационных задач на местности по организации привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от условий похода. Организация привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от условий похода. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Разжигание костра в различных условиях. Заготовка дров, работа пилой и топором.

2.7 Соревнования по тактике туризма

Практика: Участие в соревнованиях по тактике туризма.

3. Краеведение

3.1 Туристские возможности родного края, обзор туристских маршрутов

Теория: Территория и границы Республики Коми. Природа, история, население, экономика родного города (села). Обзор местных и экскурсионных и туристских маршрутов.

Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом. Исторические и природные памятники республики. Охраняемые территории и правила посещения их. Рекреационные возможности родного края. Обзор основных туристских маршрутов по республике.

3.2 Изучение района путешествия

Теория: Природа, история, население, экономика района будущего путешествия.

Практика: Просмотр литературы, видеофильмов, картографического материала, отчетов по походам в выбранном районе путешествия.

4. Топография и ориентирование

4.1 Топографическая и спортивная карта

Теория: Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Оформление топографических карт. Чтение топографической карты. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, крутизна склонов и т.д.).

Практика: Сопоставление карты с местностью. Изучение местности по карте. Выбор и описание по карте оптимального пути. Определение характера местности по карте. Развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала. Занятия на местности по спортивным картам разных масштабов.

4.2 Способы ориентирования

Теория: Приемы и способы ориентирования. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование карты относительно местности и компаса. Способы определения точки стояния на карте. Движение по легенде. Движение по азимуту. Работа с компасом и картой. Выбор тактики ориентирования. Выбор ориентиров по карте и на местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков.

Практика: Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение азимута. Работа с картой и компасом.

4.3 Соревнования по ориентированию

Теория: Виды соревнований по ориентированию. Подготовка к соревнованиям. Снаряжение. Техническая информация о дистанции. Выход на КП с различных привязок. Выбор оптимального пути, анализ пути движения.

Практика: Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Физическая подготовка

5.1 Общая физическая подготовка

Практика:

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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих 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.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.2 Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами – ми на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными 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 змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со

скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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 (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

6. Обеспечение безопасности в природной среде

6.1 Обеспечение безопасности похода

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Анализ аварийных ситуаций. Меры предупреждения опасности и обеспечение безопасности при проведении походов и экскурсий. Правила поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

6.2 Первая помощь в походе

Теория: Основные причины травм в походе, на тренировках. Предупреждение спортивных травм. Виды травм меры по оказанию первой помощи. Первая помощь при: ушибах, растяжениях, вывихах, переломах конечностей, ранах, переутомлении, обморожении и переохлаждении, укусах насекомых и пресмыкающихся, тепловом и солнечном ударе. Оценка общего состояния, места и характера повреждения. Обработка раны и остановка кровотечения. Правила наложения шин. Иммобилизация пострадавшего. Простудные заболевания: ОРЗ, ангина. Согревающие процедуры (компрессы, грелки). Полоскания, ингаляции. Измерение пульса и артериального давления.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Первая помощь при: ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, укусов насекомых и пресмыкающихся, тепловом и солнечном ударе, ожогах и обморожениях, переломах конечностей, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях. Определение травм. Обработка ран, наложение повязки, жгута.

6.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, на носилках, волокушах. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов. Контроль за состоянием пострадавшего во время транспортировки.

Практика: Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности, по навесной переправе, по бревну.

6.4 Вопросы выживания в экстремальных условиях

Теория: Основные причины возникновения экстремальных ситуаций. Возможные экстремальные ситуации и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, потеря важного общественного и личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки,

плохие погодные условия, физическое и моральное перенапряжение и т. д. Пути и способы выхода из экстремальной ситуации. Действия группы при: потере ориентировки, при наличии тяжело больного, при отставании участника, при потере важного снаряжения и т.д. Решительность и настойчивость группы за сохранение жизнеобеспечения.

Практика: Отработка действий группы при: потере ориентировки, при наличии тяжело больного, при отставании участника, при потере важного снаряжения.

6.5 Организация и проведение поисково-спасательных работ

Теория: Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Организация поисково-спасательных работ. Составление плана взаимодействия. Составление плана поисково-спасательных работ. Работа со средствами связи.

Практика: Работа со средствами связи. Соревнования по поисково-спасательным работам.

7. Инструкторская подготовка

7.1 Система подготовки кадров в спортивном туризме

Теория: Положение о подготовке кадров в спортивном туризме. Категории кадров. Основные принципы и требования, предъявляемые к системе подготовки кадров. Организация и проведение учебных мероприятий. Порядок присвоения званий. Права и обязанности инструктора детско-юношеского туризма.

7.2 Педагогические основы обучения

Теория: Сущность процесса обучения. Взаимность обучения и воспитания. Понятия "знания", "умения", "навыки". Основные принципы обучения. Методы обучения и воспитания. Методология тренировочного процесса. Подготовка и проведение занятий. Обучение в учебно-тренировочном походе.

7.3 Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий

Теория: Виды массовых мероприятий, их характеристика по целям и форме проведения. Организация проведения мероприятия. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, смета на его проведение. Вопросы финансирования массовых мероприятий. Утверждение Главного судьи, комплектование судейской бригады. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему. Подготовка инвентаря и оборудования. Работа комендантской службы.

Туристские соревнования школьников. Виды и характер соревнований, командные и личные соревнования, эстафеты и их особенности. Правила туристских соревнований. Основные разделы правил. Права и обязанности представителей, тренеров, участников. Протесты, порядок их подачи. Допуск к участию в соревнованиях. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Оборудование и оформление этапов. Система штрафов.

Практика: Разработка положения о соревнованиях, условий проведения, сметы. Оборудование и оформление этапов. Преодоление отдельных этапов с показом вариантов правильного и неправильного прохождения, трактовка и протоколирование нарушений. Судейство туристских соревнований, работа в различных бригадах.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

По окончании программы «Инструктор детско-юношеского туризма» 1-й год, учащиеся должны:

1. Знать:

- Виды туризма, включенные в Единую Всероссийскую спортивную классификацию
- Нормативные документы по вопросам туристской и краеведческой работы с учащимися
- Классификацию туристских маршрутов и соревнований
- Разрядные требования по спортивному туризму и туристскому многоборью
- Правила заполнения маршрутной книжки и других маршрутных документов
- Особенности группового и личного снаряжения в различных видах туризма
- Материалы, используемые в производстве снаряжения
- Организацию привалов и ночлегов в категорийном походе
- Особенности расположения бивака в различных видах туризма

- Организацию питания в категорийном походе
- Основные причины возникновения экстремальных ситуаций
- Пути и способы выхода из экстремальной ситуации
- Факторы проходимости местности
- Назначение походной аптечки
- Основные приемы оказания первой помощи. Приемы и способы транспортировки пострадавшего различными способами
- Правила организации и проведения спортивных походов и соревнований
- Начальные основы педагогики и их применение при подготовке и совершении туристских походов
- Организацию и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий

2. Уметь:

- Пользоваться разборными печками, примусами, горелками
- Рассчитывать калорийность дневного рациона
- Готовить личное и групповое снаряжение
- Организовывать различные переправы, наводить перила
- Организовывать командную страховку
- Определять характеристику местности по карте и описывать маршрут
- Ориентироваться в различных условиях
- Оказания первой помощи условно пострадавшему при ушибах, вывихах, растяжениях, порезах и кровотечениях, ожогах и обморожениях
- Формировать походную аптечку
- Измерять артериальное давление и пульс
- Оборудовать этап соревнований
- Работы в качестве помощника руководителя туристской группы

3. Иметь навыки:

- Организации и обустройства бивака
- Приготовления пищи на костре и на печке
- Одевания страховочной системы
- Вязки узлов и маркировки веревки
- Движения на лыжах и преодоления препятствий на лыжах
- Чтения топографической и спортивной карты
- Ориентирования по карте и компасу
- Организации страховочных перил
- Передвижения по простым скалам
- Подготовки к соревнованиям
- Изготовления простейших средств для транспортировки пострадавшего
- Транспортировки условного пострадавшего по пересеченной местности
- Работы судьей на этапе

Педагогический контроль

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
сентябрь	Определение предрасположенности к инструкторской практике	Определение темперамента (энтераверсии, интроверсии)	Анкетирование	Высокий Средний Низкий
сентябрь	Определение уровня физподготовки	Кросс, силовые упражнения	Соревнования	зачет 30 баллов
Октябрь	Определение уровня практических навыков организации и проведения туристских соревнований	Оборудование и оформление этапов. Судейство туристских соревнований, работа в различных бригадах	Практическая работа	Выполнено без замечаний. Выполнено с незначительными замечаниями. Работы выполнена с консультацией.
Декабрь	Определение уровня знаний по обеспечению безопасности в природной среде	Первая помощь при: ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, укусов насекомых и пресмыкающихся, тепловом и солнечном ударе, ожогах и обморожениях, переломах конечностей, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях	Тестирование	100-80%-высокий ур. 80-60%- средний ур. Ниже 60% -низкий ур.
Декабрь	Проверка знаний по инструкторской подготовке	Основные принципы обучения. Методы обучения и воспитания	Тест	100-80%-высокий ур. 80-60%- средний ур. Ниже 60% -низкий ур
Январь	Определение уровня навыков по обеспечению безопасности в природной среде	Обработка раны и остановка кровотечения. Правила наложения шин. Иммобилизация пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности	Практическая работа	Высокий Средний Низкий уровень выполнения приема
Март	Определение уровня знаний организации и проведения туристских соревнований	Разработка положения о соревнованиях, условий проведения, сметы. Оборудование и оформление этапов. Судейство туристских соревнований, работа в различных бригадах	Практическая работа	Выполнено без замечаний. Выполнено с незначительными замечаниями. Работы выполнена с консультацией.
Апрель	Определение уровня знаний топо- и спортыкарты, способов ориентирования	Чтение карты, оценка характера пути и факторов проходимости местности, приемы и способы ориентирования	Тестирование	100-80% высокий ур. 80-60% - средний ур. Ниже 60% -низкий уровень

Апрель	Определение уровня знаний по подготовке к походу	Формирование тургруппы, Разработка маршрута степенного похода. Стратегия похода, тактический план похода, заполнение маршрутных документов	Практическая Работа	Высокий Средний Низкий уровень выполнения приема
Апрель	Определение уровня физ.подготовки	Кросс, силовые упражнения	Соревнования	зачет 30 баллов
Май	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода	Составление сметы, хозяйственная и техническая подготовка к походу, движение на маршруте, организация бивака и питания в походе	УТП	зачет 25 баллов
Май	Определение уровня навыков по технике преодоления препятствий	Техника спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Организация командной страховки. преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. организация переправы по бревну. Переправа по бревну способом «маятник». Маркировка веревки	Соревнования	Преодоление препятствий без нарушений правил безопасности

**Учебно-тематический план
2-й год обучения (5 часов в неделю)**

	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1	<i>Введение</i>	4	3	1	Опрос Тестирование
1.1	Туризм, природа, право	2	2	-	
1.2	Классификация туристских маршрутов, и их препятствий	2	1	1	
2	<i>Основы туристской подготовки</i>	66	8	58	Тестирование Поход Соревнования
2.1	Стратегия похода	6	2	4	
2.2	Тактика похода	22	2	20	
2.3	Техника движения и преодоления препятствий	22	-	22	
2.4	Особенности горных, лыжных, водных, и велопоходов	2	2	-	
2.5	Соревнования по тактике туризма	10	-	10	
2.6	Отчет о походе	4	2	2	
3	<i>Краеведение</i>	8	4	4	Опрос Тестирование
3.1	Изучение района путешествия	3	1	2	
3.2	Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений	2	2	-	
3.3	Организация и методика проведения экскурсий	3	1	2	
4	<i>Топография и ориентирование</i>	12	2	10	Опрос Соревнования
4.1	Способы ориентирования	6	2	4	
4.2	Соревнования по ориентированию	6	-	6	
5	<i>Физическая подготовка</i>	50	-	50	Сдача норм по ОФП и СФП Соревнования
5.1	Общая физическая подготовка	27	-	27	
5.2	Специальная физическая подготовка	23	-	23	
6	<i>Обеспечение безопасности в природной среде</i>	25	5	20	УТП ПВД Тестирование
6.1	Обеспечение безопасности похода	1	1	-	
6.2	Первая помощь в походе	4	1	3	
6.3	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4	
6.4	Вопросы выживания в экстремальных условиях	6	1	5	
6.5	Организация и проведение поисково-спасательных работ	9	1	8	
7	<i>Инструкторская подготовка</i>	15	5	10	Соревнования План-проект
7.1	Организация и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении	6	1	5	
7.2	Работа туристско-краеведческих объединений.	1	1	-	
7.3	Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий	2	1	1	
7.4	Туристский лагерь	2	1	1	
7.5	Вопросы психологической подготовки в туризме. Психология малых групп.	2	1	1	
7.6	Стажировка со школьными группами (вне сетки часов)	-	-	-	
7.7	Зачетный категорийный поход (вне сетки часов)	-	-	-	
7.8	Итоговый зачет	2	-	2	
	ВСЕГО:	180	27	153	

**Учебно-тематический план
2-й год обучения (9 часов в неделю)**

	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1	<i>Введение</i>	4	3	1	Опрос Тестирование
1.1	Туризм, природа, право	2	2	-	
1.2	Классификация туристских маршрутов, и их препятствий	2	1	1	
2	<i>Основы туристской подготовки</i>	96	8	88	Тестирование Поход Соревнования
2.1	Стратегия похода	10	2	8	
2.2	Тактика похода	32	2	30	
2.3	Техника движения и преодоления препятствий	32	-	32	
2.4	Особенности горных, лыжных, водных, и велопоходов	2	2	-	
2.5	Соревнования по тактике туризма	14	-	14	
2.6	Отчет о походе	6	2	4	
3	<i>Краеведение</i>	16	4	12	Опрос Тестирование
3.1	Изучение района путешествия	3	1	2	
3.2	Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений	6	2	4	
3.3	Организация и методика проведения экскурсий	7	1	6	
4	<i>Топография и ориентирование</i>	32	2	30	Опрос Соревнования
4.1	Способы ориентирования	16	2	14	
4.2	Соревнования по ориентированию	16	-	16	
5	<i>Физическая подготовка</i>	80	-	80	Сдача норм по ОФП и СФП Соревнования
5.1	Общая физическая подготовка	40	-	40	
5.2	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
6	<i>Обеспечение безопасности в природной среде</i>	75	5	70	УТП ПВД Тестирование
6.1	Обеспечение безопасности похода	1	1	-	
6.2	Первая помощь в походе	13	1	12	
6.3	Приемы транспортировки пострадавшего	21	1	20	
6.4	Вопросы выживания в экстремальных условиях	20	1	19	
6.5	Организация и проведение поисково-спасательных работ	20	1	19	
7	<i>Инструкторская подготовка</i>	21	5	16	Соревнования План-проект
7.1	Организация и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении	6	1	5	
7.2	Работа туристско-краеведческих объединений.	1	1	-	
7.3	Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий	4	1	3	
7.4	Туристский лагерь	4	1	3	
7.5	Вопросы психологической подготовки в туризме. Психология малых групп.	4	1	3	
7.6	Стажировка со школьными группами (вне сетки часов)	-	-	-	
7.7	Зачетный категорийный поход (вне сетки часов)	-	-	-	
7.8	Итоговый зачет	2	-	2	
	ВСЕГО:	324	27	297	

Содержание программы 2-й год обучения

1. Введение

1.1 Туризм, природа, право

Теория: Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина. Воспитательные, спортивные и рекреационные возможности туристских походов и соревнований. Природа как единое целое. Виды природоохранной пропаганды. Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Формы участия туристов в охране природы, пропаганды охраны природы. Значение сбалансированности природных мероприятий. Охраняемые территории: заповедники, охранные зоны, памятники природы, заказники. Правовые основы туристской деятельности: Женевская конференция по правам человека, определение Юнеско туризма, Конституция РФ, закон об основах туристской деятельности в РФ.

1.2 Классификация туристских маршрутов, и их препятствий

Теория: Видовые классификационные требования. Методика категорирования туристских маршрутов по видам туризма (лыжный, пешеходный, водный и т.д). Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий. Объективные характеристики трудности препятствий. Обстоятельство усложняющие препятствия.

Практика: Категорирования туристских маршрутов по Уралу и другим районам республики. Оценка трудности препятствия, составление паспортов на препятствие.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Стратегия похода

Теория: Понятие «стратегия» похода. Особенности стратегии походов различной категории сложности. Важнейшая задача – безопасное проведение похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и слаженности группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности. Стратегические схемы построения маршрутов. Их возможности, преимущества и недостатки. Логика построения маршрута. Составление календарного плана похода: учет ходовых и весовых норм, период акклиматизации, запаса времени на неблагоприятную погоду, запасные и аварийные варианты маршрута.

Практика: Составление стратегических планов спортивных походов. Составление календарного плана похода. Разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов.

2.2 Тактика похода

Теория: Понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода: график движения распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня и выработка плана действия на следующий день. Обязанности направляющего и замыкающего. Место руководителя. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки. Выбор безопасного и рационального пути движения. Планирование и уточнение плана преодоления сложного участка: оценка обстановки и характера препятствия, выбор безопасного и рационального пути движения, определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, а также возможных действий в экстремальных ситуациях.

Практика: Составление тактического плана конкретного похода. Решение ситуационных задач. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки. Преодоления сложного участка: оценка обстановки и характера препятствия, выбор безопасного и рационального пути движения. Определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, действий в экстремальных ситуациях. Развертывание и свертывание лагеря.

2.3 Техника движение и преодоление препятствий

Практика: Отработка техники преодоления заболоченного участка по жердям, кочкам. Переправа мятником. Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Совершенствование преодоления крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Отработка организации командной страховки. Отработка организации и преодоления навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Совершенствование техники укладки бревна и организации переправы по нему. Отработка техники переправы по бревну способом «мятник». Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Отработка преодоления лавиноопасного участка и участка тонкого льда. Совершенствование техники подъема по крутым настовым и ледовым склонам на кошках. Отработка движения в связках, организация станций. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Организация полиспаста, карабинного тормоза. Узел УИАА, Бахмана, Гарда.

2.4 Особенности горных, лыжных, водных, и велосипедных походов

Теория: Основные элементы горного рельефа. Опасности, связанные не правильными действиями туристов, с рельефом и горообразовательными процессами. Основные меры предосторожности в горном походе. Условия проведения горных походов. Особенности питания и водно-солевого режима на высоте. Техника передвижения и организация бивака в горах. Особенности лыжного туризма. Снаряжение для лыжных походов. Особенности питания в условиях низких температур. Привалы и ночлеги в зимнем походе. Строительство снежных укрытий. Общая характеристика водного туризма. Основные виды туристских судов. Особенности походов на судах различного типа. Подготовка судов к эксплуатации. Снаряжение для страховки и обеспечение безопасности. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов. Характерные неисправности. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Укладка груза в судне. Техника движения и управления плавсредством. Действия при аварии на воде. Специфика велопоходов. Правила движения по дорогам. Техника езды на велосипеде с грузом. Материальная часть велосипеда. Ремонт и уход за велосипедом.

2.5 Соревнования по тактике туризма

Практика: Участие в соревнованиях по тактике туризма.

2.6 Отчет о походе

Теория: Основные разделы отчета. Требования к оформлению отчета. Характерные недостатки отчетов. Классификация и хранение отчетов.

Практика: Подготовка и написание отчета о походе (на примере похода выходного дня или учебно-тренировочного похода).

3. Краеведение

3.1 Изучение района путешествия

Теория: Природа, история, население, экономика района будущего путешествия.

Практика: Просмотр литературы, видеофильмов, картографического материала, отчетов по походам в выбранном районе путешествия.

3.2 Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений

Теория: Содержание и методика краеведческих наблюдений по изучению родного края. Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описания, сбор образцов для коллекций, видео – фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

3.3 Организация и методика проведения экскурсий

Теория: Методика организации и проведения экскурсий по родному краю. Составление плана экскурсии. Характеристика некоторых экскурсионных объектов города, района.

Практика: Составление плана экскурсии. Описание экскурсионных объектов. Выходы в природу родного края. Сезонные наблюдения за жизнедеятельностью растительного и животного мира окрестностей и фиксация их. Сбор материалов для школьных музеев и предметных кабинетов. Подведение итогов экскурсий.

4. Топография и ориентирование

4.1 Способы ориентирования

Теория: Особенности ориентирования в лесной местности. Ориентирование в горном походе, роль разведки и восхождение на обзорные точки. Особенности ориентирования в тундровой местности. Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке.

Практика: Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение азимута. Работа с картой и компасом.

4.2 Соревнования по ориентированию

Практика: Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Физическая подготовка

5.1 Общая физическая подготовка

Практика:

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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на *обеих 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.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.2 Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами – ми на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными 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 змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

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 (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

6. Обеспечение безопасности в природной среде

6.1 Обеспечение безопасности похода

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Аварийный набор.

6.2 Первая помощь в походе

Теория: Первая помощь при: удушье, сотрясении мозга, обмороке, шоковом состоянии, Оценка общего состояния, места и характера повреждения. Глубокие и рваные раны, повреждения кровеносных сосудов, внутренние кровотечения. Обработка раны и остановка кровотечения. Переломы ребер, тазовых костей, ключицы, повреждения головы, позвоночника и шеи. Правила наложения шин. Имобилизация пострадавшего. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Противошоковая терапия. Анафилактический шок и первая помощь.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Определение травмы. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Измерение пульса и артериального давления.

6.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Способы транспортировки пострадавшего через различные препятствия. Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения. Организация транспортировки пострадавшего на длительные расстояния. Контроль за состоянием пострадавшего во время транспортировки.

Практика: Отработка способов транспортировки пострадавшего по пересеченной местности, по навесной переправе, по бревну. Подъем и спуск пострадавшего по склону на «несущем», на носилках с сопровождающим.

6.4 Вопросы выживания в экстремальных условиях

Теория: Эвакуация людей, снаряжения, продуктов, недопущение паники, оказание экстренной медицинской помощи. Оценка создавшейся ситуации и принятие решения по дальнейшим действиям. Выбор и сохранение дальнейшего направления движения при отсутствии карты и компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения направления движения. Движение по тропам и дорогам, вдоль рек к населенному пункту. Выход к населенному пункту зимой. Организация питания и ночлега в экстремальной ситуации. Устройство и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Действия участника заблудившегося в лесу. Умение преодолевать чувства безысходности и отчаяния. Подача сигналов бедствия.

Практика: Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Устройство укрытий из подручных средств. Отработка действий группы в экстремальных ситуациях. Решение ситуационных задач.

6.5 Организация и проведение поисково-спасательных работ

Теория: Тактика поисково-спасательных работ. Составление плана поисково-спасательных работ. Организация поиска попавшего в лавину, заблудившегося в лесу. Организация помощи провалившемуся в трясину, под лед.

Практика: Поиск и организация спасательных работ в лавине, имитация поиска заблудившегося. Организация подъема и спуска пострадавшего по вертикальным склонам. Организация помощи провалившемуся в трясину, под лед. Работа со средствами связи. Соревнования по поисково-спасательным работам.

7. Инструкторская подготовка

7.1 Организация и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении

Теория: Планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении. Массовая и кружковая формы работы. Планирование походов и массовых мероприятий с учетом сезонности. Утверждение годового плана.

Структура управления туристско-краеведческой работы образовательного учреждения. Роль туристского актива. Работа с классными руководителями, педагогическим коллективом. Клуб юных туристов: состав, структура, обязанности членов клуба, содержание работы.

Роль администрации образовательного учреждения, родителей общественных организаций. Организации и учреждения, содействующие проведению туристско-краеведческой работы: Центры и станции детско-юношеского туризма, Дворцы и дома творчества, маршрутно-квалификационные комиссии, клубы и объединения по месту жительства и другие.

Финансирование и материальная база туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении. Составление смет, источники финансирования, финансовая отчетность. Пополнение фондов туристского инвентаря и снаряжения, методических материалов, литературы, учебных пособий.

Учет туристско-краеведческой работы в школе. Формы отчетной документации.

Практика: Составление перспективного плана туристско-краеведческой работы на учебный год.

7.2 Работа туристско-краеведческих объединений

Теория: Цели и задачи создания туристско-краеведческих объединений в образовательных учреждениях. Профиль объединения. Подготовка туристского актива. Типовые программы туристско-краеведческих объединений. Учебные планы и режимы работы, наполняемость, состав. Учет работы. Оплата труда педагогов дополнительного образования.

Учет возрастных особенностей и интересов детей при организации и планировании работы объединений. Соблюдение принципа увлекательности в работе объединения. Формы туристско-краеведческой работы: поход, путешествие, экскурсия, прогулка, слет, соревнования, туристский лагерь, работа поисковых групп, школьный музей, туристский вечер и другие. Организация занятий. Методические рекомендации к проведению занятий по основным разделам учебного плана.

7.3 Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий

Теория: Выбор района соревнований. Подготовка картографического материала. Подготовка дистанции соревнований. Основные требования к дистанции. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, её установка на местности. Регламент проведения мероприятий. Организация и проведения заседания судейской коллегии. Организация работы секретариата. Задачи и содержание работы секретариата, состав. Работа мандатной комиссии, приём заявок, проведение жеребьевки, оформление мандатных и личных карточек. Организация взаимодействия между различными судейскими бригадами и службами. Техника судейства. Судейская документация. Оценка работы судей. Закрытие дистанции, снятие этапов. Подсчёт результатов соревнований. Подведение итогов соревнований, утверждение результатов, награждение составление отчёта о соревнованиях.

Практика: Подготовка и проведение турполосы среди школьников. Оборудование дистанции. Подготовка судейской документации. Обработка результатов, подведение итогов, награждение.

Судейство соревнований по турмногоборью, работа в различных бригадах.

7.4 Туристский лагерь

Теория: Профиль, задачи работы лагеря. Устав лагеря. План подготовки лагеря. Подбор кадрового состава лагеря. Педколлектив лагеря. Вопросы финансирования, снабжения продуктами, топливом.

Содержание работы лагеря: режим дня, система самообслуживания (виды трудовой деятельности и организации трудового процесса), учебная работа в лагере, графики походов, досуг в лагере, общественно полезная работа членов туристского лагеря, система самоуправления (работа совета командиров).

Требования к месту расположения и планировке лагеря. Получение разрешения на открытие лагеря в местных органах власти и СЭС. Подбор и подготовка инструкторов и воспитателей. Документация лагеря.

7.5 Вопросы психологической подготовки в туризме. Психология малых групп

Теория: Психологические особенности юных туристов. Психологический климат в группе. Принципы управления группой. Особенности психологии малых групп. Конфликтные отношения. Три группы основания конфликта. Приемы преодоления конфликтов в туристской практике. Работа с людьми. Правильная оценка объекта. Правильная оценка себя и своего влияния на объект. Выбор оптимального способа воздействия, мотивы поступков, психология влияния через мотивы, оценка чужих действий.

Практика: Решение психологических задач. Проведение психологических тестов.

7.6 Стажировка со школьными группами

Вне сетки часов: Вне сетки рабочих часов. Каждый учащийся проводит подготовку похода выходного дня, сам поход и обработку материалов по его итогам.

Практические занятия

К зачету каждый учащийся представляет отчет о маршруте (походе).

7.7 Зачетный поход

Вне сетки часов: Зачетный поход 1 категории сложности проводится вне сетки рабочих часов. Практические умения учащихся оцениваются при выполнении туристских должностей в группе во время совершения похода. После похода группа составляет отчет, в котором каждый участник отчитывается о проделанной им работе в группе во время похода.

7.8 Зачетные занятия.

Практика: Зачеты с учащимися по отдельным темам проводятся в период учебы, по окончании обучения по экзаменационным билетам.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

По окончании программы «Инструктор детско-юношеского туризма» 2-й год, учащиеся должны:

1. Знать:

- Видовые классификационные требования
- Методику категорирования туристских маршрутов
- Логику построения туристского маршрута
- Тактику преодоления препятствий в зависимости от условий
- Содержание и методику выполнения краеведческих наблюдений
- Организация и методику проведения экскурсий
- Особенности горных, лыжных, водных и велосипедных походов
- Особенности ориентирования в лесной местности, в горах, тундре, на воде
- Основные приемы реанимации
- Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения
- Тактику поисково-спасательных работ
- Формы туристско-краеведческой работы
- Содержание работы туристского лагеря.
- Организацию и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении
- Вопросы психологической подготовки в туристской группе
- Психологические особенности юных туристов

2. Уметь:

- Разрабатывать туристский маршрут
- Составлять тактический план похода
- Вырабатывать тактические схемы преодоления препятствий
- Преодолевать опасные участки на местности
- Составлять отчет о походе
- Транспортировать пострадавшего по навесной переправе, по бревну
- Поднимать и спускать пострадавшего по склону
- Строить временные укрытия из подручных средств
- Готовить документация по организации и проведению массовых туристских мероприятий
- Составлять перспективный план туристско-краеведческой работы на год
- Готовить дистанцию к соревнованиям

3. Иметь навыки:

- Подготовки личного и группового снаряжение
- Организации различных переправ
- Организации командной страховки
- Определения местонахождения по карте и описание маршрута
- Ориентирования в различных условиях
- Оказания первой помощи условно пострадавшему при ушибах, вывихах, растяжениях, порезах и кровотечениях, ожогах и обморожениях
- Оборудования этапов соревнований
- Составления сметы похода, подготовки картографического материала, снаряжение и продуктов на категорийный поход
- Работы в качестве помощника руководителя туристской группы

Педагогический контроль

Сроки	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Сентябрь	Проверка развития коммуникативных способностей	Выявление социальной и индивидуальной компетентности при работе в качестве инструктора по туризму	Тест	100-80%-высокий ур.80-60%-средний ур.ниже 60% низкий ур.
Сентябрь	Проверка физподготовки	Кросс, силовые упражнения	Соревнование	30 баллов
Ноябрь	Проверка знаний ОБЖ в природной среде.	Первая помощь при глубоких и рваных ранах, повреждениях кровеносных сосудов, внутренних кровотечениях. Переломы ребер, тазовых костей, ключицы. Повреждения головы, позвоночника и шеи. Основные приемы реанимации. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Измерение пульса и артериального давления. Противошоковая терапия. Анафилактический шок и первая помощь	Тестирование	100-80%-высокий ур.80-60%-средний ур.ниже 60% низкий ур.
Ноябрь	Проверка знаний ОБЖ в природной среде	Обработка раны и остановка кровотечения. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Правила наложения шин. Иммобилизация пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности, по навесной переправе, по бревну. Подъем и спуск пострадавшего по склону на «несущем», на носилках с сопровождающим	Практическая работа	Высокий Средний Низкий уровень выполнения приема
Декабрь	Проверка знаний по инструкторской подготовке	Планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении. Работа туристско-краеведческих объединений в школе. Туристский лагерь	План-проект	Выполнено без замечаний Выполнено с незначительными замечаниями Работы выполнена с консультацией

Апрель	Проверка знаний топо- и спорткарты, способов ориентирования	Чтение карты, оценка характера пути и факторов проходимости местности, приемы и способы ориентирования	Практическая работа	100-80%-высокий ур.80-60%-средний ур.ниже 60% низкий ур.
Апрель	Проверка знаний по подготовке к походу	Формирование тургруппы, Разработка маршрута категорийного похода. Стратегия похода, тактический план похода, заполнение маршрутных документов	Соревнования по тактике	Менее 15 штр. баллов
Апрель	Проверка физподготовки	Кросс, силовые упражнения	Соревнования	Зачет 30 баллов
Май	Проверка навыков организации и проведения туристских соревнований	Подготовка и проведение турполосы среди школьников. Оборудование дистанции. Подготовка судейской документации. Обработка результатов	Практическая работа	Орг-я и проведение сор- ий
Май	Проверка умений организации, подготовки похода и проведения похода	Разработка стратегической схемы УТП, в зависимости от времени года. Составление тактического плана похода. Составление меню, списка продуктов, на день на весь поход, Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе организация бивака и полноценного питания	УТП	Зачет 30 баллов

Май	Проверка техники преодоление препятствий	Техника преодоления заболоченного участка по жердям. Техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему. Переправа по бревну способом «маятник». Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка и участка тонкого льда. Подъем по крутым настовым и ледовым склонам на кошках. Движение в связках, организация станций. Организация полиспада, карабинного тормоза. Узел УИАА, Бахмана, Гарда	Соревнования	Зачёт 15 и более баллов
Май	Проверка умений ориентирования на местности	Движение с картой на местности. Определение точки стояния. Движение по азимуту	Соревнования	Закончить дистанцию

После успешного завершения программы и выполнения основных требований (стажировка с детьми, совершение похода 1 к. сл., по достижению учащегося 18 лет) учащимся присваивается звание «Инструктор детско-юношеского туризма» с выдачей удостоверения установленного образца, утверждённого приказом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 23 марта 1998 г. № 769.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое и финансовое обеспечение

- Рюкзак - 10 шт.
- Спальный мешок - 10 шт.
- Штормовой костюм - 10 пар
- Рукавицы брезентовые - 10 пар
- Ботинки туристические (типа " вибрам ") - 10 пар
- Тренировочный костюм х.б. - 10 пар
- Система страховочная - 10 пар
- Палатки - 3 шт.
- Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата
- Аптечка - 2 набора
- Компаса жидкостные - 5 шт.
- Курвиметр - 2 шт.
- Веревка основная (40 м.) - 4 шт.
- Веревка вспомогательная (40 м.) - 2 шт.
- Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
- Шлем защитный - 10 шт.
- Ледоруб - 10 шт.
- Крюк скальный – 134 шт.
- Молоток скальный - 2 шт.
- Фонарь - 4 шт.
- Спасательный жилет - 10 шт.
- Байдарка 2-х местная - 5 шт.
- Куртка утепленная - 10 шт.
- Лыжи, ботинки, крепления - по 10 пар
- Палатка "Зима" - 1 шт.
- Печка к палатке "Зима" - 1 шт.
- Карты туристские, спортивные
- Учебные пособия для детей (таблицы)
- Раздаточный материал
- Аудио - видео средства

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с туристскими клубами и образовательными учреждениями.
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, отчеты, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (инструкторов по туризму, спасателей МЧС, медиков и т.д.)

Методическое обеспечение

№	Раздел программы	Форма занятий	<u>Приемы и методы</u>	<u>Дидактический материал и техническое оснащение</u>	Формы подведения итогов
---	------------------	---------------	------------------------	---	-------------------------

1.	Краеведение	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), ребусы, кроссворды, раздаточный материал,	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
2.	Основы туристской техники	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
4.	Физическая подготовка	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
5.	Обеспечение безопасности	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие, сбор, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
6.	Инструкторская подготовка	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), раздаточный материал,	Устный опрос, Поход, соревнования

Список литературы

Для педагогов

1. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. М.: ФЦДЮТиК, 2008
2. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ФЦДЮТиК, 2006
3. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005
4. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002
6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009
7. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТиК, 2005
8. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2005
9. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2003
10. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997
11. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
12. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998
13. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. «Русский турист». Информационный выпуск №1.
14. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.:Профиздат , 1985
15. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва, 2000
16. Туризм и отдых в Республике Коми. Справочник/Комистат - Сыктывкар, 2009
17. Газизов Д.Д., Гусельникова Е.В. Велосипедный туризм: учебное пособие. Сыктывкар: Изд-во СГУ, 2010
18. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.:ВЛАДОС, 2000
19. Вотякова Л.Е., Беляева О.М. Компетентностный подход в дополнительном образовании. - АУ РК «Детско-юношеский центр спорта и туризма», 2009

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник.- М. ФЦДЮТиК, 2007
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2004
4. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002
5. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005

	<p>Теория: (2 часа) Определение целей похода: выбор района, времени и маршрута в зависимости от подготовки и туристского опыта группы.</p> <p>Выбор района путешествия. Составление плана подготовки к походу. Виды маршрутов. Разработка маршрута. Главные требования к построению «нитки» маршрута и плана-графика похода. Заявочная документация для совершения категорийного похода. Правила заполнения маршрутной книжки.</p> <p>Общие положения финансирования туристских походов с учащимися. Виды расходов. Источники финансирования. Составление и утверждение сметы походов. Работа казначея. Составление финансового отчета. Хозяйственная и техническая подготовка к походу. Обязанности завхоза по снаряжению. Работа ремонтного мастера в группе. Правила заполнения маршрутной книжки. Регистрация в ПСС. Контрольные пункты и сроки движения группы.</p> <p>Практика: (10 часов) Подготовка к совершению учебно-тренировочного похода. Разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов. Подготовка картографического материала, заявочной и маршрутной документации. Составление сметы. Хозяйственная и техническая подготовка к походу. Проверка личной и групповой готовности. Организация и проведение учебно-тренировочных походов.</p>											
2.3	<p>Снаряжение</p> <p>Теория: (2 часа) Особенности личного и группового снаряжения в различных видах туризма. Основные требования к снаряжению: малый вес и объем, теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользованием, надежность в работе. Знакомство с лучшими образцами, их характеристики, преимущества и недостатки. Материалы используемые, для изготовления снаряжения. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Ремонт, уход за снаряжением и его хранение. Ремонтный набор. Бивачное снаряжение: примуса и газовые горелки, малогабаритные печки, источники света, костровые принадлежности (таганки, тросики и т. п.). Специальное снаряжение: качество, надежность, исправность. Эксплуатационные требования.</p> <p>Практика: (2 часа) Установка, сборка и разборка группового туристского снаряжения используемое в различных видах туризма. Пользование примусами, горелками. Сборка и установка печки. Изготовление и ремонт снаряжения.</p>											
2.4	<p>Питание</p> <p>Теория: (3 часа) Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Режим питания. Требование к разнообразию питания в походе и весу продуктов. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов. Совместимость продуктов. Способы термообработки. Учет их</p>											

	<p>расхода. Сбережение продуктов в пути. Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Карманное питание и неприкосновенный запас. Использование сублимированных продуктов. Особенности питания в условиях низких температур и на высоте. Возможное пополнение пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений.</p> <p>Практика: (12 часов) Расчет энергозатрат, калорийности дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах. Приготовление пищи в походных условиях.</p>												
2.5	<p>Техника движение и преодоление препятствий.</p> <p>Теория: (2 часа) Значение техники преодоления препятствий в обеспечение безопасности похода. Особенности техники в различных видах туризма. Основные технические приемы преодоления препятствий (рельеф, водные препятствия, растительность и т.д.).</p> <p>Практика: (20 часов) Отработка техники преодоления заболоченного участка по жердям, кочкам. Переправа маятником. Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему. Переправа по бревну способом «маятник». Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка и участка тонкого льда. Подъем по крутым настовым и ледовым склонам на кошках. Движение в связках, организация станций. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Организация полиспаста, карабинного тормоза. Узел УИАА, Бахмана, Гарда.</p>												
2.6	<p>Привалы и ночлеги.</p> <p>Теория: (1 час) Привалы и ночлеги в походе, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, физического и морального состояния участников. Факторы, влияющие на выбор места для бивака. Организация бивачных работ в зависимости от погоды, времени суток и состояния участников. Методы организации бивачных работ. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха на биваке. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначений. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани. Стирка и сушка одежды и обуви, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях.</p>												

	Практика: (15 часов) Решение ситуационных задач на местности по организации привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от условий похода. Организация привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от условий похода. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Разжигание костра в различных условиях. Заготовка дров, работа пилой и топором.												
2.7	Соревнования по тактике туризма. Практика: (2 часа) Участие в соревнованиях по тактике туризма.												
3	Краеведение (лекция, беседа, практ. занятия)	4 (16)	2	2 (14)									
3.1	Туристские возможности родного края, обзор туристских маршрутов. Теория: (1 час) Территория и границы Республики Коми. Природа, история, население, экономика родного города (села). Обзор местных и экскурсионных и туристских маршрутов. Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятия туризмом. Исторические и природные памятники республики. Охраняемые территории и правила посещения их. Рекреационные возможности родного края. Обзор основных туристских маршрутов по республике.												
3.2	Изучение района путешествия. Теория: (1 час) Природа, история, население, экономика района будущего путешествия. Практика: (2 часа) Просмотр литературы, видеофильмов, картографического материала, отчетов по походам в выбранном районе путешествия.												
4.	Топография и ориентирование (лекция, соревнования, практ. занятия)	16 (36)	5	11 (31)									
4.1.	Топографическая и спортивная карта. Теория: (2 часа) Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Оформление топографических карт. Чтение топографической карты. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, крутизна склонов и т.д.). Практика: (3 часа) Сопоставление карты с местностью. Изучение местности по карте. Выбор и описание по карте оптимального пути. Определение характера местности по карте. Развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала. Занятия на местности по спортивным картам разных масштабов.												
4.2.	Способы ориентирования. Теория: (2 часа) Приемы и способы ориентирования. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование карты относительно местности и												

	<p>компас. Способы определения точки стояния на карте. Движение по легенде. Движение по азимуту. Работа с компасом и картой.</p> <p>Выбор тактики ориентирования. Выбор ориентиров по карте и на местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков.</p> <p>Практика: (2 часа) Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Определение точки стояния. Движение с картой на местности. Движение по легенде. Определение азимута. Работа с картой и компасом.</p>												
4.3	<p>Соревнования по ориентированию.</p> <p>Теория: (1 час) Виды соревнований по ориентированию. Подготовка к соревнованиям. Снаряжение. Техническая информация о дистанции. Выход на КП с различных привязок. Выбор оптимального пути, анализ пути движения.</p> <p>Практика: (6 часов)</p> <p>Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.</p>												
5.	Физическая подготовка (практ. занятия, соревнования, зачет)	43 (73)	-	43 (73)									
5.1	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Практика: (23 часа)</p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.</p> <p><i>Упражнения для мышц шеи:</i> наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p><i>Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:</i> наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><i>Упражнения с сопротивлением:</i> 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.</p> <p><i>Упражнения с предметами</i></p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.</p> <p><i>Подвижные игры и эстафеты</i></p>												

	<p>Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.</p> <p><i>Лыжный спорт</i></p> <p>Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.</p> <p><i>Плавание</i></p> <p>Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.</p>											
5.2	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Практика: (26 часов)</p> <p><i>Упражнения на развитие выносливости</i></p> <p>Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами – ми на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.</p> <p><i>Упражнения на развитие быстроты</i></p> <p>Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением</p>											

	<p>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 змейкой между расставленными в различном положении стойками.</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости и прыгучести</i></p> <p>Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.</p> <p><i>Упражнения для развития силы</i></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>Броски набивного мяча одной и двумя руками из за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.</p> <p>Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).</p>												
6.	Обеспечение безопасности в природной среде (лекция, практ. занятия, зачет, соревнования)	25 (55)	7	18 (48)									
6.1	<p>Обеспечение безопасности похода.</p> <p>Теория: (1 час) Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Анализ аварийных ситуаций. Меры предупреждения опасности и обеспечение безопасности при проведении походов и экскурсий. Правила поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).</p>												
6.2	<p>Первая помощь в походе</p> <p>Теория: (2 часа) Основные причины травм в походе, на тренировках. Предупреждение спортивных травм. Виды травм и меры по оказанию первой помощи. Первая помощь при: ушибах, растяжениях, вывихах, переломах конечностей, ранах, переутомлении, обморожении и переохлаждении, укусах насекомых и пресмыкающихся, тепловом и солнечном ударе. Оценка общего</p>												

	<p>состояния, места и характера повреждения. Обработка раны и остановка кровотечения. Правила наложения шин. Иммобилизация пострадавшего. Простудные заболевания: ОРЗ, ангина. Согревающие процедуры (компрессы, грелки). Полоскания, ингаляции. Измерение пульса и артериального давления.</p> <p>Практика: (2 часа) Оказание первой помощи условно пострадавшему. Первая помощь при: ушибах, растяжениях, вывихах, кровотечениях, укусов насекомых и пресмыкающихся, тепловом и солнечном ударе, ожогах и обморожениях переломах конечностей, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях. Определение травм. Обработка ран, наложение повязки, жгута.</p>												
6.3	<p>Приемы транспортировки пострадавшего</p> <p>Теория: (1 час) Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, на носилках, волокушах. Изготовление транспортировочных средств из подручных материалов. Контроль за состоянием пострадавшего во время транспортировки.</p> <p>Практика: (4 часа) Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности, по навесной переправе, по бревну.</p>												
6.4	<p>Вопросы выживания в экстремальных условиях</p> <p>Теория: (2 часа) Основные причины возникновения экстремальных ситуаций. Возможные экстремальные ситуации и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, потеря важного общественного и личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, плохие погодные условия, физическое и моральное перенапряжение и т. д. Пути и способы выхода из экстремальной ситуации. Действия группы при: потере ориентировки, при наличии тяжело больного, при отставании участника, при потере важного снаряжения и т.д. Решительность и настойчивость группы за сохранение жизнеобеспечения.</p> <p>Практика: (4 часа) Отработка действий группы при: потере ориентировки, при наличии тяжело больного, при отставании участника, при потере важного снаряжения.</p>												
6.5	<p>Организация и проведение поисково-спасательных работ</p> <p>Теория: (1 час) Организация поисковых групп и спасательных отрядов. Организация поисково-спасательных работ. Составление плана взаимодействия. Составление плана поисково-спасательных работ. Работа со средствами связи.</p> <p>Практика: (8 часа) Работа со средствами связи. Соревнования по поисково-спасательным работам.</p>												
7.	Инструкторская подготовка (лекция, практ. занятия, зачет, соревнования)	15 (37)	5	10 (22)									

7.1	<p>Система подготовки кадров в спортивном туризме</p> <p>Теория: (1 час) Положение о подготовке кадров в спортивном туризме. Категории кадров. Основные принципы и требования, предъявляемые к системе подготовки кадров. Организация и проведение учебных мероприятий. Порядок присвоения званий. Права и обязанности инструктора детско-юношеского туризма.</p>												
7.2	<p>Педагогические основы обучения</p> <p>Теория: (2 часа) Сущность процесса обучения. Взаимность обучения и воспитания. Понятия "знания", "умения", "навыки". Основные принципы обучения. Методы обучения и воспитания. Методология тренировочного процесса. Подготовка и проведение занятий. Обучение в учебно-тренировочном походе.</p>												
7.3	<p>Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий.</p> <p>Теория: (2 часа) Виды массовых мероприятий, их характеристика по целям и форме проведения. Организация проведения мероприятия. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, смета на его проведение. Вопросы финансирования массовых мероприятий. Утверждение Главного судьи, комплектование судейской бригады. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему. Подготовка инвентаря и оборудования. Работа комендантской службы.</p> <p>Туристские соревнования школьников. Виды и характер соревнований, командные и личные соревнования, эстафеты и их особенности. Правила туристских соревнований. Основные разделы правил. Права и обязанности представителей, тренеров, участников. Протесты, порядок их подачи. Допуск к участию в соревнованиях. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Оборудование и оформление этапов. Система штрафов.</p> <p>Практика: (10 часов) Разработка положения о соревнованиях, условий проведения, сметы. Оборудование и оформление этапов. Преодоление отдельных этапов с показом вариантов правильного и неправильного прохождения, трактовка и протоколирование нарушений. Судейство туристских соревнований, работа в различных бригадах.</p>												
<i>Итого</i>		180 (324)	34	146 (290)									

Календарно-тематический план второго года обучения

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		В	Т	П									
1.	Введение (лекция, беседа, тест)	4	3	1									
1.1.	Туризм, природа, право Теория: (2 часа) Роль спортивно-оздоровительного туризма в формировании духовного и физического облика гражданина. Воспитательные, спортивные и рекреационные возможности туристских походов и соревнований. Природа как единое целое. Виды природоохранной пропаганды. Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Формы участия туристов в охране природы, пропаганды охраны природы. Значение сбалансированности природных мероприятий. Охраняемые территории: заповедники, охранные зоны, памятники природы, заказники. Правовые основы туристской деятельности: Женевская конференция по правам человека, определение Юнеско туризма, Конституция РФ, закон об основах туристской деятельности в РФ.												
1.2.	Классификация туристских маршрутов, и их препятствий Теория: (1 час) Видовые классификационные требования. Методика категорирования туристских маршрутов по видам туризма (лыжный, пешеходный, водный и т.д.). Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий. Объективные характеристики трудности препятствий. Обстоятельство усложняющие препятствия. Практика: (1 час) Категорирования туристских маршрутов по Уралу и другим районам республики. Оценка трудности препятствия, составление паспортов на препятствие.												
2.	Основы туристской подготовки (лекция, практ. занятия, соревнования)	66 (96)	8	58 (88)									
2.1	Стратегия похода. Теория: (2 часа) Понятие «стратегия» похода. Особенности стратегии походов различной категории сложности. Важнейшая задача – безопасное проведение похода. Зависимость стратегии прохождения маршрута от целей путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности и слаженности группы, материального обеспечения, условий и возможности обеспечения безопасности. Стратегические схемы построения маршрутов. Их возможности, преимущества и недостатки. Логика построения маршрута. Составление календарного плана похода: учет ходовых и весовых норм, период акклиматизации, запаса времени на неблагоприятную погоду, запасные и аварийные варианты маршрута. Практика: (4 часа) Составление стратегических планов спортивных походов. Составление календарного плана похода. Разработка маршрута,												

	графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов.												
2.2	<p>Тактика похода.</p> <p>Теория: (3 часа) Понятие «тактика» похода. Планирование дневного перехода: график движения распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников. Подведение итогов дня и выработка плана действия на следующий день. Обязанности направляющего и замыкающего. Место руководителя. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки. Выбор безопасного и рационального пути движения. Планирование и уточнение плана преодоления сложного участка: оценка обстановки и характера препятствия, выбор безопасного и рационального пути движения, определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, а также возможных действий в экстремальных ситуациях.</p> <p>Практика: (20 часов) Составление тактического плана конкретного похода. Решение ситуационных задач. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды. Корректировка графика и маршрута с учетом реальной обстановки. Преодоления сложного участка: оценка обстановки и характера препятствия, выбор безопасного и рационального пути движения. Определение порядка движения, мер страховки и самостраховки, действий в экстремальных ситуациях. Развертывание и свертывание лагеря.</p>												
2.3	<p>Техника движение и преодоление препятствий.</p> <p>Практика: (22 часа) Отработка техники преодоления заболоченного участка по жердям, кочкам. Переправа маятником. Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Совершенствование преодоления крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Отработка организации командной страховки. Отработка организации и преодоления навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Совершенствование техники укладки бревна и организации переправы по нему. Отработка техники переправы по бревну способом «маятник». Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Отработка преодоления лавиноопасного участка и участка тонкого льда. Совершенствование техники подъема по крутым настовым и ледовым склонам на кошках. Отработка движения в связках, организация станций. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Организация полиспада, карабинного тормоза. Узел УИАА, Бахмана, Гарда.</p>												
2.4	<p>Особенности горных, лыжных, водных, и велосипедных походов.</p> <p>Теория: (2 часа) Основные элементы горного рельефа. Опасности, связанные не правильными действиями туристов, с рельефом и горообразовательными процессами. Основные меры предосторожности в горном</p>												

	<p>походе. Условия проведения горных походов. Особенности питания и водно-солевого режима на высоте. Техника передвижения и организация бивака в горах. Особенности лыжного туризма. Снаряжение для лыжных походов. Особенности питания в условиях низких температур. Привалы и ночлеги в зимнем походе. Строительство снежных укрытий. Общая характеристика водного туризма. Основные виды туристских судов. Особенности походов на судах различного типа. Подготовка судов к эксплуатации. Снаряжение для страховки и обеспечение безопасности. Состав ремонтного набора в зависимости от типа судов. Характерные неисправности. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Укладка груза в судне. Техника движения и управления плавсредством. Действия при аварии на воде. Специфика велопоходов. Правила движения по дорогам. Техника езды на велосипеде с грузом. Материальная часть велосипеда. Ремонт и уход за велосипедом.</p>												
2.5	<p>Соревнования по тактике туризма. Практика: (10 часов) Участие в соревнованиях по тактике туризма.</p>												
2.6	<p>Отчет о походе. Теория: (2 часа) Основные разделы отчета. Требования к оформлению отчета. Характерные недостатки отчетов. Классификация и хранение отчетов. Практика: (2 часа) Подготовка и написание отчета о походе (на примере похода выходного дня или учебно-тренировочного похода).</p>												
3	Краеведение (лекция, беседа, практ. занятия)	8 (16)	4	4 (12)									
3.1	<p>Изучение района путешествия. Теория: (1 час) Природа, история, население, экономика района будущего путешествия. Практика: (2 часа) Просмотр литературы, видеофильмов, картографического материала, отчетов по походам в выбранном районе путешествия.</p>												
3.2	<p>Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений. Теория: (2 часа) Содержание и методика краеведческих наблюдений по изучению родного края. Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описания, сбор образцов для коллекций, видео – фотосъемка, зарисовка в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.</p>												
3.3	<p>Организация и методика проведения экскурсий Теория: (1 час) Методика организации и проведения экскурсий по родному краю. Составление плана экскурсии. Характеристика некоторых</p>												

	<p>экскурсионных объектов города, района.</p> <p>Практика: (2 часа) Составление плана экскурсии. Описание экскурсионных объектов. Выходы в природу родного края. Сезонные наблюдения за жизнедеятельностью растительного и животного мира окрестностей и фиксация их. Сбор материалов для школьных музеев и предметных кабинетов. Подведение итогов экскурсий.</p>												
4.	Топография и ориентирование (лекция, соревнования, практ. занятия)	12 (32)	2	10 (30)									
4.1.	<p>Способы ориентирования.</p> <p>Теория: (2 часа) Особенности ориентирования в лесной местности. Ориентирование в горном походе, роль разведки и восхождение на обзорные точки. Особенности ориентирования в тундровой местности. Специфика ориентирования в водном походе. Ориентирование по притокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке.</p> <p>Практика: (4 часа) Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Определение точки стояния. Движение с картой на местности движение по легенде. Определение азимута. Работа с картой и компасом.</p>												
4.2.	<p>Соревнования по ориентированию.</p> <p>Практика: (6 часов) Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.</p>												
5.	Физическая подготовка (практ. занятия, соревнования, зачет)	50 (80)	-	50 (80)									
5.1	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Практика: (27 часов)</p> <p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.</p> <p><i>Упражнения для мышц шеи:</i> наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p><i>Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки:</i> наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p><i>Упражнения для ног:</i> различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><i>Упражнения с сопротивлением:</i> 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.</p> <p><i>Упражнения с предметами</i></p>												

	<p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.</p> <p><i>Подвижные игры и эстафеты</i></p> <p>Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.</p> <p><i>Лыжный спорт</i></p> <p>Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.</p> <p><i>Плавание</i></p> <p>Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.</p>													
5.2	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Практика: (23 часа)</p> <p><i>Упражнения на развитие выносливости</i></p> <p>Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш – броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами – ми на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных</p>													

	<p>условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.</p> <p><i>Упражнения на развитие быстроты</i></p> <p>Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными 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 змейкой между расставленными в различном положении стойками.</p> <p>Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости и прыгучести</i></p> <p>Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.</p> <p><i>Упражнения для развития силы</i></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>Броски набивного мяча одной и двумя руками из за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.</p> <p>Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.</p> <p>Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).</p>													
6.	Обеспечение безопасности в природной среде (лекция, практ. занятия, зачет,	25	5	20										

	соревнования)	(75)		(70)									
6.1	<p>Обеспечение безопасности похода.</p> <p>Теория: (1 час) Опасности в туризме субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Аварийный набор.</p>												
6.2	<p>Первая помощь в походе</p> <p>Теория: (1 час) Первая помощь при: удусье, сотрясении мозга, обмороке, шоковом состоянии, Оценка общего состояния, места и характера повреждения. Глубокие и рваные раны, повреждения кровеносных сосудов, внутреннее кровотечение. Обработка раны и остановка кровотечения. Переломы ребер, тазовые кости, ключицы, повреждения головы, позвоночника и шеи. Правила наложения шин. Имобилизация пострадавшего. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Противошоковая терапия. Анафилактический шок и первая помощь.</p> <p>Практика: (3 часа) Оказание первой помощи условно пострадавшему. Определение травмы. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание и закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации. Измерение пульса и артериального давления.</p>												
6.3	<p>Приемы транспортировки пострадавшего</p> <p>Теория: (1 час) Способы транспортировки пострадавшего через различные препятствия. Зависимость способа транспортировки от характера и места повреждения. Организация транспортировки пострадавшего на длительные расстояния. Контроль за состоянием пострадавшего во время транспортировки.</p> <p>Теория: (4 часа) Отработка способов транспортировки пострадавшего по пересеченной местности, по навесной переправе, по бревну. Подъем и спуск пострадавшего по склону на «несущем», на носилках с сопровождающим.</p>												
6.4	<p>Вопросы выживания в экстремальных условиях</p> <p>Теория: (1 час) Эвакуация людей, снаряжения, продуктов, недопущение паники, оказание экстренной медицинской помощи. Оценка создавшейся ситуации и принятие решения по дальнейшим действиям. Выбор и сохранение дальнейшего направления движения при отсутствии карты и компаса. Использование промежуточных ориентиров для сохранения направления движения. Движение по тропам и дорогам, вдоль рек к населенному пункту. Выход к населенному пункту зимой. Организация питания и ночлега в экстремальной ситуации. Устройство и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Действия участника заблудившегося в лесу. Умение преодолевать чувства безысходности и отчаяния. Подача сигналов бедствия.</p> <p>Практика: (5 часов) Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Устройство укрытий из подручных средств. Отработка</p>												

	действий группы в экстремальных ситуациях. Решение ситуационных задач.												
6.5	<p>Организация и проведение поисково-спасательных работ</p> <p>Теория: (1 час) Тактика поисково-спасательных работ. Составление плана поисково-спасательных работ. Организация поиска попавшего в лавину, заблудившегося в лесу. Организация помощи провалившемуся в трясину, под лед.</p> <p>Практика: (8 часов) Поиск и организация спасательных работ в лавине, имитация поиска заблудившегося. Организация подъема и спуска пострадавшего по вертикальным склонам. Организация помощи провалившемуся в трясину, под лед. Работа со средствами связи. Соревнования по поисково-спасательным работам.</p>												
7.	Инструкторская подготовка (лекция, практ. занятия, зачет, соревнования)	15 (21)	5	10 (16)									
7.1	<p>Организация и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении.</p> <p>Теория: (1 час) Планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении. Массовая и кружковая формы работы. Планирование походов и массовых мероприятий с учетом сезонности. Утверждение годового плана.</p> <p>Структура управления туристско-краеведческой работы образовательного учреждения. Роль туристского актива. Работа с классными руководителями, педагогическим коллективом. Клуб юных туристов: состав, структура, обязанности членов клуба, содержание работы.</p> <p>Роль администрации образовательного учреждения, родителей общественных организаций. Организации и учреждения, содействующие проведению туристско-краеведческой работы: Центры и станции детско-юношеского туризма, Дворцы и дома творчества, маршрутно-квалификационные комиссии, клубы и объединения по месту жительства и другие.</p> <p>Финансирование и материальная база туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении. Составление смет, источники финансирования, финансовая отчетность. Пополнение фондов туристского инвентаря и снаряжения, методических материалов, литературы, учебных пособий.</p> <p>Учет туристско-краеведческой работы в школе. Формы отчетной документации.</p> <p>Практика: (2 часа) Составление перспективного плана туристско-краеведческой работы на учебный год.</p>												
7.2	<p>Работа туристско-краеведческих объединений.</p> <p>Теория: (2 часа) Цели и задачи создания туристско-краеведческих объединений в образовательных учреждениях. Профиль объединения. Подготовка туристского актива. Типовые программы туристско-краеведческих объединений. Учебные планы и режимы работы, наполняемость, состав. Учет</p>												

	<p>работы. Оплата труда педагогов дополнительного образования.</p> <p>Учет возрастных особенностей и интересов детей при организации и планировании работы объединений. Соблюдение принципа увлекательности в работе объединения. Формы туристско-краеведческой работы: поход, путешествие, экскурсия, прогулка, слет, соревнования, туристский лагерь, работа поисковых групп, школьный музей, туристский вечер и другие. Организация занятий. Методические рекомендации к проведению занятий по основным разделам учебного плана.</p>												
7.3	<p>Организация и проведение массовых туристско-спортивных мероприятий.</p> <p>Теория: (1 час) Выбор района соревнований. Подготовка картографического материала. Подготовка дистанции соревнований. Основные требования к дистанции. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, её установка на местности. Регламент проведения мероприятий. Организация и проведения заседания судейской коллегии. Организация работы секретариата. Задачи и содержание работы секретариата, состав. Работа мандатной комиссии, приём заявок, проведение жеребьевки, оформление мандатных и личных карточек. Организация взаимодействия между различными судейскими бригадами и службами. Техника судейства. Судейская документация. Оценка работы судей. Закрытие дистанции, снятие этапов. Подсчёт результатов соревнований. Подведение итогов соревнований, утверждение результатов, награждение составление отчёта о соревнованиях.</p> <p>Практика: (1 час) Подготовка и проведение турполюсы среди школьников. Оборудование дистанции. Подготовка судейской документации. Обработка результатов, подведение итогов, награждение.</p> <p>Судейство соревнований по турмногоборью, работа в различных бригадах.</p>												
7.4	<p>Туристский лагерь</p> <p>Теория: (2 часа) Профиль, задачи работы лагеря. Устав лагеря. План подготовки лагеря. Подбор кадрового состава лагеря. Педколлектив лагеря. Вопросы финансирования, снабжения продуктами, топливом.</p> <p>Содержание работы лагеря: режим дня, система самообслуживания (виды трудовой деятельности и организации трудового процесса), учебная работа в лагере, графики походов, досуг в лагере, общественно полезная работа членов туристского лагеря, система самоуправления (работа совета командиров).</p> <p>Требования к месту расположения и планировке лагеря. Получение разрешения на открытие лагеря в местных органах власти и СЭС. Подбор и подготовка инструкторов и воспитателей. Документация лагеря.</p>												
7.5	<p>Вопросы психологической подготовки в туризме. Психология малых групп.</p> <p>Теория: (1 час) Психологические особенности юных туристов.</p>												

	<p>Психологический климат в группе. Принципы управления группой. Особенности психологии малых групп. Конфликтные отношения. Три группы основания конфликта. Приемы преодоление конфликтов в туристской практике. Работа с людьми. Правильная оценка объекта. Правильная оценка себя и своего влияния на объект. Выбор оптимального способа воздействия, мотивы поступков, психология влияния через мотивы, оценка чужих действий.</p> <p>Практика: (1 час) Решение психологических задач. Проведение психологических тестов.</p>												
7.6	<p>Стажировка со школьными группами</p> <p>Вне сетки часов: Вне сетки рабочих часов. Каждый учащийся проводит подготовку похода выходного дня, сам поход и обработку материалов по его итогам.</p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p>К зачету каждый учащийся представляет отчет о маршруте (походе).</p>												
7.7	<p>Зачетный поход.</p> <p>Вне сетки часов: Зачетный поход 1 категории сложности проводится вне сетки рабочих часов. Практические умения учащихся оцениваются при выполнении туристских должностей в группе во время совершения похода. После похода группа составляет отчет, в котором каждый участник отчитывается о проделанной им работе в группе во время похода.</p>												
7.8	<p>Зачетные занятия.</p> <p>Практика: (2 часа) Зачеты с учащимися по отдельным темам проводятся в период учебы, по окончании обучения по экзаменационным билетам.</p>												
<i>Итого</i>		180 (324)	34	146 (297)									

- Г – сообразительность
- Д – гибкость
- Е – координация движений

4. *Что такое физические упражнения?*

- А – двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье
- Б – действия, которые развивают умственные качества человека

5. *Какие упражнения развивают скорость?*

- А – упражнения на изменение движения
- Б – бег на короткие дистанции (30,60м) по звуковому сигналу
- В – рывки во время медленного бега
- Г – спортивные и подвижные игры
- Д – эстафеты
- Е – бег на марафонскую дистанцию

6. *Какие виды спорта требуют преимущественного проявления выносливости?*

- А – штанга
- Б – лыжные гонки
- В – спортивное ориентирование
- Г – марафонский бег
- Д – метание ядра
- Е – плавание на длинные дистанции

Ответы: 1-а,б,г; 2-а,б,в,г,д; 3-а,б,в,д,е; 4-а; 5-а,б,в,г,д; 6-б,в,г,е

Текущий

1. *Что означает ОФП?*

- А – общефизическая подготовленность означает состояние человека, которое приобретает в результате занятий физической подготовкой и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств для жизнедеятельности.
- Б – ОФП означает физическое состояние человека, которое приобретает в результате занятий каким-либо видом спорта.

2. *Какие физические качества развиваются при занятии ОФП?*

- А – сила
- Б – быстрота
- В – выносливость
- Г – скоростное чтение карты
- Д – гибкость
- Е – координация движений

3. *Что такое сила? Какие физические качества ее характеризуют?*

- А – способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений.
- Б – способность человека совершать движения за максимально короткое время.

4. *Что определяет величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений в ОФП?*

- А – уровень подготовленности человека
- Б – возраст
- В – пол человека
- Г – состояние здоровья
- Д – самочувствие на момент занятия

Е – рост
Ж – вес

5. *Что понимают под физическими упражнениями в ОФП?*

А – двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества, укрепляют здоровье, повышают работоспособность человека
Б – двигательные действия, которые развивают те физические качества, которые необходимы для максимально лучшего результата в определенном виде спорта

6. *Что понимают под гибкостью в ОФП?*

А – свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой
Б – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

7. *Самостоятельные зачеты ОФП направлены на:*

А – улучшение физического развития
Б – улучшение умственного развития
В – повышение физической работоспособности
Г – повышение функциональных возможностей

8. *Что понимают под тестом в ОФП?*

А – физические упражнения (двигательные задания), с помощью которых оценивают физические качества человека
Б – это подбор вопросов, для выявления знаний в ОФП

Ответы: 1-а; 2-а,б,в,д,е; 3-а; 4-а,в,г,д; 5-а; 6-а; 7-а,в,г; 8-а.

Итоговый

1. *Что включает в себя понятие ОФП?*

А – разностороннее воспитание физических качеств, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности
Б – воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; оно направлено на максимально возможное развитие данных способностей

2. *Какие задачи решаются в процессе ОФП?*

А – повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения
Б – повышение уровня основных физических качеств
В – развитие специальных физических качеств для избранного вида спорта
Г – повышение защитных функций организма

3. *При ОФП развиваются следующие основные физические качества:*

А – сила
Б – быстрота
В – выносливость
Г – скорость чтения карты
Д – гибкость
Е – координация движений

4. *Какие контрольные тесты применяются для определения ОФП занимающегося?*

А – бег 2000м, 3000м.
Б – плавание в течение 12 мин.

- В – сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Г – бег 30, 60, 100 м.
- Д – прыжки в длину с места
- Е – бег 20 км.
- Ж – кистевая динамометрия
- З – дистанция по спортивному ориентированию на лыжах

5. *Какие нагрузки применяются на занятиях ОФП?*

- А – умеренные
- Б – средние
- В – высокие
- Г – максимальные

6. *Какие отличительные особенности содержания занятий ОФП?*

- А – всесторонняя физическая подготовка
- Б – овладение техникой подводного плавания
- В – овладение техникой прикладных, естественных упражнений типа бег, прыжки, плавание и др.
- Г – подготовка специальных физических качеств для определенного вида спорта

7. *Структура занятий по ОФП включает в себе:*

- А – подготовительную часть (разминка)
- Б – основную часть
- В – заключительную часть
- Г – обсуждение ошибок, допущенных на занятии ОФП

8. *Планирование ОФП включает в себя:*

- А – выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма
- Б – определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий
- В – выбор соревнований, в которых необходимо принять участие

9. *Какие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость?*

- А – бег
- Б – прыжки
- В – круговые движения руками
- Г – наклоны, повороты, круговые движения туловища
- Д – прыжки со скакалкой

10. *Утренняя гимнастика состоит из:*

- А – общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов или с предметами: гантелями, эспандерами, скакалками, и т.д.
- Б – бега на 100 м с максимальной скоростью

Ответы: 1-а; 2-а,б,г; 3-а,б,в,д,е; 4-а,б,в,г,д,ж; 5-а; 6-а,в; 7-а,б,в; 8-а,б; 9-а,б,д; 10-а.

Тесты по ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Входящий

1. *Каким знаком на картах изображается место старта?*

- А – квадрат

Б – треугольник

В – окружность

2. *Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?*

А – озёра и болота

Б – дороги и заборы

В – ямки и микроямки

3. *Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?*

А – жёлтым

Б – синим

В – чёрным

4. *Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:*

А – дистанция в заданном направлении

Б – маркированная дистанция

В – дистанция по выбору

5. *Определите, какой из названных условных знаков лишний в данной строке?*

А – микрохолмик

Б – река

В – озеро

6. *Определите лишнюю деталь не входящую в устройство компаса.*

А – колба

Б – стрелка

В – циферблат

7. *Компас – это прибор для определения:*

А – расстояния

Б – сторон горизонта

В – направления ветра

8. *Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?*

А – черным

Б – синим

В – коричневым

9. *Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?*

А – зеленый

Б – синий

В – красный

10. *Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:*

А - Маркированной трассе

Б - Заданном направлении

11. *Прокол иглой на карте следует производить сразу после:*

А - Отметки на контрольном пункте

Б - Когда точно убедился, где находится контрольный пункт, но до финиша

В - Того как финишировал

12. При передвижении по местности карту нужно ориентировать:

- А - Через каждые 5 минут
- Б - Постоянно при смене направления движения
- В - После взятия контрольного пункта

13. Тормозные ориентиры это:

- А - Ориентиры, которые могут «остановить во время движения»
- Б - Ориентиры, которые нельзя найти
- В - Ориентиры, которые относятся к искусственным сооружениям

14. Определить точку стояния можно по:

- А - Местным предметам
- Б - Солнцу
- В - Звездам

15. Азимут можно определить с помощью:

- А - Компаса
- Б - Курвиметра
- В - Карты

16. Масштабы карт для спортивного ориентирования бывают:

- А - 1:50000
- Б - 1:15000
- В - 1:30

17. Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция:

- А - По выбору
- Б - Заданного направления
- В - На маркированной трассе

18. Вид соревнований, где порядок прохождения КП задает начальник дистанции?

- А - Маркированная трасса
- Б - Заданное направление
- В - Дистанция по выбору

19. Что в первую очередь необходимо спортсмену для допуска к соревнованиям?

- А - Допуск тренера
- Б - Допуск врача
- В - Допуск директора организации

20. Линейными ориентирами называются:

- А - дороги, ручьи
- Б - поля, открытые пространства
- В - микрообъекты

21. Спортсмен, прошедший дистанцию по маркированной трассе, но не отметивший ни одного КП в карте и карточке будет:

- А - снят с дистанции
- Б - получит максимальное количество штрафов
- В - зачтут результат без штрафов

22. На дистанции маркированной трассы вы подошли к КП, местоположение которого не можете определить по карте. Ваши действия?

- А - сделаете прокол в любой точке карты и продолжите свой путь

Б - сориентируете карту по компасу и пройдете по дистанции до большого, точного ориентира, а затем, определившись, нанесете прокол КП в карте

В - подождете кого-то из соперников и спросите где находится КП

Ответы: 1 – Б, 2 – Б, 3 – В, 4 – В, 5 – А, 6 – В, 7 – Б, 8 – В, 9 – В, 10-б, 11-б, 12-б, 13-а, 14-а, 15-а, 16-б, 17-б, 18 – Б, 19 – Б, 20 – А, 21 – А, 22 - Б

Текущий

1. *Какой прибор может определить точное расстояние пройденного пути по карте?*

А – линейка

Б – курвиметр

В – измерительная лента

2. *Спортивные карты относятся к следующим категориям карт:*

А – крупномасштабные

Б – мелкомасштабные

В – среднемасштабные

3. *В спортивном ориентировании при помощи компаса можно определить:*

А – стороны горизонта

Б – координаты

В – азимут

4. *По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?*

А – камни и скалы

Б – рельеф

В – искусственные объекты

5. *К группе точечных ориентиров относятся:*

А – россыпи камней

Б – сухая канава

В – микроямка

6. *Понятие дополнительная привязка – это:*

А – вспомогательная веревка

Б – четкий ориентир на местности

В – бег за сильным ориентировщиком

7. *Что такое «высота сечения рельефа»?*

А – расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали

Б – условные линии, обозначающие неровности земной поверхности

В – высота склона

8. *Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:*

А – в 1см 1км

Б – в 1см 100м.

В – в 1см 10м.

9. *К площадным ориентирам относятся:*

А – болота и поля

Б – заборы и каналы

В – микрообъекты

10. Азимутом называют угол между направлением на:

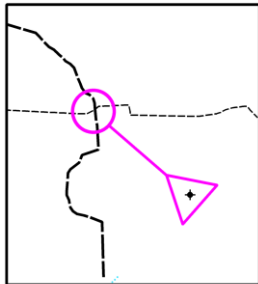
А – север и направлением на заданную точку

Б – север и направлением тени от солнца.

В – юг и направлением на объект

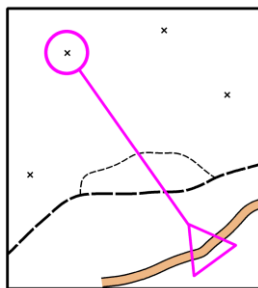
11. Выберите пару правильных ответов:

А.



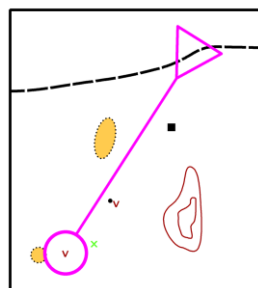
1. Бег по азимуту

Б.



2. Точное чтение карты

В.



3. Бег в «мешок»

12. Какой прибор поможет определить точное расстояние пройденного пути по карте?

А - линейка

Б - курвиметр

В - измерительная лента

13. Для достижения наилучшего результата на соревнованиях по спортивному ориентированию необходимо сочетание:

А - максимальной скорости чтения карты и передвижения по местности

Б - минимальная скорость чтения карты и передвижения по местности

В - максимальная скорость чтения карты и минимальная скорость передвижения по местности

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-Б, 4-В, 5-в, 6-Б, 7-А, 8-б, 9 –а, 10-а, 11 - 1-Б,2-А,3-В, 12 – В, 13 - А

Итоговый

1. Грубый азимут - это:

А – бег с упреждением

Б – бег с использованием тормозных органов

В – бег в «мешок»

2. *Выбери «формулировку», которая подходит в данной ситуации. Когда говорится о влиянии скорости бега на качество ориентирования?*

А – «дурная» голова ногам покоя не даёт

Б – волка ноги кормят

В – бежать, не быстрее, чем думает голова

3. *Что не верно? Опорные ориентиры делятся, на:*

А – ограничивающие

Б – тормозные

В – отвлекающие

4. *Кислородный запрос – это:*

А – максимальное потребление кислорода

Б – количество кислорода необходимое для выполнения всей физической нагрузки

В – это систематическое и планомерное использование физических упражнений с целью развития дыхательных качеств.

5. *Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?*

А – выйти ещё раз на привязку и затем на КП

Б – начать искать в предполагаемом районе КП

В – бежать дальше, считая, что КП стоит не правильно

6. *Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанции по спортивному ориентированию?*

А – письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером

Б – дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции

В – сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

7. *Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?*

А – не теряя ни секунды, продолжу идти по дистанции

Б – выйду ещё раз на привязку и иду на КП

В – начну поиск по системе прочёсывания

8. *Выберите правильное значение выражения «привязка КП»?*

А – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути

Б – конечный ориентир, с которого берётся КП

В – хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить своё местонахождение

9. *Выберите правильное значение выражения «молоко»?*

А – участок местности насыщенный мелким рельефом

Б – труднопроходимый лес

В – участок местности не имеющий ориентиров

10. *Выберите правильное значение выражения «легенда КП»?*

А – уточнение местонахождения КП на объекте, местности и относительно её

Б – порядковый номер КП

В – ориентир, на котором установлен знак КП

11. *Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?*

- А – спрошу, на какой КП они бегут
- Б – пойду на КП не обращая на них внимания
- В – побегу за ними

12. Выберите правильное значение выражения «контрольное время»?

- А – время, с которого начинается хронометраж
- Б – время, в течение которого участник может находиться на дистанции
- В – время, полученное участником на маркированной дистанции за не правильно отмеченное КП

13. Основная задача, решаемая на полигоне «Эллипс»:

- А - Развитие скорости чтения карты
- Б - Развитие и совершенствование прохождения виражей
- В - Освоение обгона соперника на узкой трассе

14. Тактика спортсмена ориентировщика на старте в первую очередь зависит от:

- А - от функциональной и технической подготовки спортсмена
- Б - умения настроиться на четкое взятие первого КП и погодных условий в день соревнований
- В - умения манипулировать соперниками и четко мобилизоваться в любой необычной предстартовой ситуации
- Г - умения управлять своим психическим и эмоциональным состоянием

15. Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанций по спортивному ориентированию?

- А - письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером
- Б - дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции
- В - сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

Тесты по ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Входящий

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)

- А – пеший туризм
- Б – водный туризм
- В – конный туризм
- Г – лыжный туризм
- Д – мототуризм
- Е – пещерный туризм (спелеотуризм)
- Ж - горный

2. Бивак – это...? (дай определение).

- А – вид развлечений в лесу
- Б – место, подготовленное для ночлега и отдыха
- В – туристический узел

3. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

- А – на северо-запад
- Б – на юго-запад
- В – на юго-восток
- Г – на юг

4. Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)

- А – быть ловким, смелым

- Б – знать карту и стороны горизонта
- В – уметь готовить
- Г – учиться на отлично
- Д – уметь плавать

5. Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

- А – палатка
- Б – котелок
- В – лыжи и ботинки
- Г – рюкзак.

Ответы: 1-А,Б,Г,Ж; 2-место привала; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

Текущий

1. Бивак – это ... (дать определение)

2. К личному снаряжению относится:

- А – спальник
- Б – котелок
- В – аптечка

3. К групповому снаряжению относится:

- А – рюкзак
- Б – топор
- В – ледоруб
- Г – лыжи

4. Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:

- А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха
- Б – 45 мин. ходьбы, 15 мин. отдыха
- В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

5. Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)

6. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

- А – 1: 1500
- Б – 1: 15000
- В – 1: 150000

Ответы: 1-место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 –В

Итоговый

1. Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

- А. пеший
- В. горный
- С. лыжный
- Д. конный

2. Что из снаряжения туриста является групповым:

- А. палатка
- В. спальник
- С. рюкзак
- Д. коврик

3. К личному снаряжению туриста не относится:

А. кеды В. ложка С. котелок Д. штормовка

4. Собираясь в поход, необходимо взять с собой:

А. компас В. калькулятор С. спички Д. карту
(исключите ненужную вещь)

5. Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

А. 2 часа В. 40 минут С. 1 час Д. 20 минут

6. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

А. справа, по ходу движения С. посередине дороги
В. слева, навстречу транспорту Д. рядом с дорогой по лесу

7. Костер нельзя разжигать:

А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере

8. Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:

А. при ожогах	1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь
В. при порезах	2. наложить холод и сделать тугую повязку
С. при растяжениях и ушибах	3. обработать мазью
Д. при потертостях и мозолях	4. промыть, обработать йодом и перевязать

9. Какую воду можно употреблять в походе:

А. речную В. озерную С. кипяченную Д. талую

10. Для разжигания костра в походе нельзя использовать:

А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. бересту

11. В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:

А. перекопать землю и засыпать песком
В. снять дерн и по окончании похода положить на место
С. окопать место костра.

Ответы: 1. Д 2. А 3. С 4. В 5. В 6. В
7. С 8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1 9. С 10. В 11. В

Критерии оценки тестов

100 - 81% правильных ответов – отлично

80- 66% правильных ответов - хорошо

65 - 50% правильных ответов - удовлетворительно

Б – это подбор вопросов, для выявления знаний в ОФП

Критерии оценки ОФП

Балльная система: Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов:

I уровень – 20 баллов

II уровень – 25 баллов

III уровень – 30 баллов

Спецкурс – 30 баллов

1. Подтягивание на перекладине:

кол-во	2	4	6	8	10	12	15
М баллы	1	3	4	5	6	8	10

2. Сгибание рук в упоре лежа:

	кол-во	10	12	16	20	25	
М	баллы	1	3	4	6	8	10

	кол-во	5	10	12	16	20	25
Ж	баллы	1	3	4	6	8	10

3.Приседание на одной ноге (сумма):

	кол-во	8	10	14	17	20	25	30		кол-во	6	8	10	12	14	20
М	баллы	3	4	5	6	7	8	10	Ж	баллы	3	4	5	6	8	10

4.Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):

	кол-во	25	35	45	55	60		кол-во	20	25	35	40	45	50
М	баллы	3	4	5	8	10	Ж	баллы	3	4	5	6	8	10

5.Кросс на местности:

I уровень – 500 м.	М	время (сек)	3.40	3.00	2.20
		баллы	5	8	10
	Ж	время	4.00	3.20	2.40
		баллы	5	8	10
II уровень – 1000 м.	М	время (сек)	6.00	5.00	4.00
		баллы	5	8	10
	Ж	время	7.00	6.00	5.00
		баллы	5	8	10
III уровень – 2000 м.	М	время (сек)	10.20	9.40	9.00
		баллы	5	8	10
	Ж	время	11.40	11.00	10.20
		Баллы	5	8	10
Спецкурс – 3000 м.	М	время (сек)	14.20	13.40	12.00
		баллы	5	8	10
	Ж	время	16.20	15.00	13.40
		Баллы	5	8	10