


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСЫН ОУКЫН, НАУКА ДА ТОМ ИЯС ПОЛИТИКАСЫН МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И ТУРИЗМА»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСЫН БАНАЛАМ АСЫОРИЕНТА СӨДӨТ КҮРҮМЛӨ-ҮННӨ БИДНИН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛДЫБЫ ДА ТОМ БОСТӨБЫ СПОРТ ДА ТУРИЗМӨНН»

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
Протокол № 11
«28» августа 2018 г.
 П.В. Баскакова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГАОУ ДЮ РК «РЦДОС и Т»
А.В. Проужих
«04» сентября 2018 г.



ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
«04» сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Юные туристы-проводники Республики Коми»

Направленность:
туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Составители:
Николашенков Игорь Иванович,
заведующий отделом туризма,
педагог дополнительного
образования;
Романов Сергей Александрович,
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. Программа «Юные туристы проводники Республики Коми» относится к туристско-краеведческой направленности.

Программа является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность.

Программа знакомит учащихся с основами туризма, ориентирования и краеведения, посещением экскурсий, организацией прогулок и походов по окрестностям города и за его пределами. Важными составляющими программы являются вовлечение детей в массовые мероприятия и развитие их творческих способностей.

Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества.

Данная программа несет социализирующую функцию. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе. Данная функция особенно важна при работе с детьми сиротами. Так же отражена рекреационная функция. Туристские походы способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Туристско-краеведческая деятельность создает оптимальные условия для самореализации учащихся, направлена на познание, на обучение, развитие личности, социальную активность и воспитание учащихся средствами туризма, познание окружающей действительности своего родного края и воспитание духовно-нравственных качеств.

Актуальность программы. Туризм в школьном возрасте является мощным катализатором развития ребёнка: интеллектуального, физического и духовного. Он способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, сила воли, целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность.

Отличительные особенности программы. Программа составлена на основе типовых программ для системы дополнительного образования ЦДЮТ РФ: "Юные туристы", "Юные туристы-лыжники", "Туристы-проводники" (автор Константинов Ю.С., 2004 г.), с учетом личного опыта педагога, регионального компонента, природных условий республики.

Отличительной особенностью программы является формирование жизненно важных навыков приобретённых на занятиях, в походах в неформальном общении со сверстниками. В первую очередь это: коммуникативные навыки – общения со сверстниками на равных; личностные – избавление от комплексов неполноценности или занижение самооценки, социально-бытовые навыки (приготовление пищи, стирка и др.); лидерские навыки - ребёнок, научившись основам туризма, впоследствии помогает педагогу в организации и проведении экскурсий, походов, путешествий и других массовых туристских мероприятий.

Многолетняя подготовка рассматривается как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов обучения детей (детей-сирот) на всех уровнях. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания направлены на уровень, соответствующий данному этапу подготовки. Строго соблюдается принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 4-11 классов, рассчитана на 5 лет обучения из различных социальных слоев: одаренных детей, детей-сирот и детей оказавшихся в трудной жизненной ситуации. При необходимости возможен ежегодный прием (добор) учащихся в группы на любой год обучения с соответствующей подготовкой. Учебная работа ведётся в течение всего учебного года и в каникулярное время.

Формы организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса.

Состав группы разновозрастный с учетом физиологических и индивидуальных особенностей учащихся. Для занятий по программе учащиеся в течение года проходят врачебный контроль в медицинских учреждениях.

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связаны с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя оказать первую помощь, поэтому наряду с занятиями в классе необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности.

Важной частью подготовки ребят является участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретение туристского опыта, общение со сверстниками.

Объем и сроки освоения программы. Программа состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков. Программа реализуется в течение 5 лет с объемом 1116 часов.

Режим занятий. Предусматривает продолжительность 2-3 академических часа (до 45 минут), периодичностью 2-3 раза в неделю.

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	4	144
2	6	216
3	6	216
4	6	216
5	9	324

Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятий	1 год обучен ия	2 год обучен ия	3 год обучен ия	4 год обучен ия	5 год обучен ия
1. Основы туристской подготовки	65	98	96	110	140
2. Топография и ориентирование.	13	29	33	30	50
3. Краеведение	15	10	16	10	20
4. Основы гигиены, первая медицинская помощь	12	20	12	10	28
5. Общая и специальная физическая подготовка	39	59	59	56	76
ВСЕГО ЧАСОВ:	144	216	216	216	324

Цель программы: формирование устойчивых навыков пребывания в природной среде в различных видах туризма.

Программа предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- приобретение знаний и умений по подготовке, организации и проведению туристских походов и других массовых туристских мероприятий;
- приобретение знаний и умений по обеспечению безопасности при проведении походов;
- получение необходимых знаний, умений и навыков по ориентированию на местности;
- ознакомление с историей, культурой и природой родного края;
- приобретение судейских навыков;
- обучение основам инструкторской подготовки.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие познавательной активности и творческих способностей учащихся;
- расширение кругозора;
- развитие навыка самоконтроля, самодисциплины;
- развитие умения не теряться в сложных и неординарных ситуациях;
- развитие специальных физических качеств туриста-проводника и повышение функциональной подготовки;
- развитие коммуникативных умений и навыков, адекватного самопознания.

Воспитательные:

- формирование нравственных качеств (терпения, бережного отношения к природе, любовь и уважение к людям, историческому прошлому родного края, традициям своего и других народов и др.);
- формирование мировоззрения, накопления опыта;
- приобщение к активному и здоровому образу жизни.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Основы туристской подготовки	65	19	46	УТЗ
1.1.	История развития туризма	1	1	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	
1.3.	Организация туристского быта.	8	3	5	
1.4.	Подготовка к походу	6	2	4	
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	20	2	18	
1.7.	Туристские должности в группе	1	1	-	
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-	
1.9.	Походы выходного дня, соревнования туристов	18	4	14	
1.10.	Поведение итогов туристского похода	1	1	-	
2.	Топография и ориентирование.	13	4	9	УТП
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	5	2	3	
2.2.	Компас, работа с компасом. Азимут.	3	1	2	
2.3.	Соревнования по ориентированию	3	1	2	
2.4.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	2	-	2	
3.	Мой город	15	6	9	Тест-опрос
3.1.	История города	4	2	2	
3.2.	Памятные места	4	2	2	
3.3.	Флора и фауна города и его окрестностей	5	2	3	
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2	
4.	Основы гигиены, первая помощь	12	5	7	Тест
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	4	1	3	
4.2.	Походная аптечка	2	2	-	
4.3.	Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	6	2	4	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	39	-	39	Выполнение нормативов
5.1.	Общая физическая подготовка	26	-	26	
5.2.	Специальная физическая подготовка	13	-	13	
ИТОГО:		144	34	110	

**Содержание программы
1 год обучения**

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. История развития туризма

Теория Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

Туристские нормативы «Юный турист РК», «Юный турист России».

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория Понятие о личном, групповом и специальном снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-двухдневного похода, требования к нему. Перечень группового снаряжения для одно-двухдневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода. Как готовить личное снаряжение к походу.

Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практика Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта

Теория Понятие о биваке. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Организация и фронт бивачных работ в 2-х дневном походе. Организация ночлегов в помещении (избушка, приют). Правила пользования печкой. Организация дежурства по кухне и за печкой.

Практика Выбор места для бивака, заготовка дров, выбор места для костровища, оборудование костровища, разведение костра. Разжигание и пользование печкой. Дежурство по кухне и по уходу за печкой.

1.4. Подготовка к походу

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика Составление плана подготовки 1-2-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-2-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в 1-дневном походе. Составление меню. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Понятие о герметичной упаковке. Съедобные и несъедобные растения.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

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

1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Отработка техники вязания простейших узлов.

1.7. Туристские должности в группе

Теория Должности в группе: постоянные и временные.

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

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорганизатор, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

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

1.9. Походы выходного дня, соревнования туристов

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

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе.

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

1.10. Подведение итогов похода

Теория Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Практика Составление отчета о походе. Ремонт, и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки

Теория Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практика Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.2. Компас, работа с компасом. Азимут

Теория Компас. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света. Определение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту, его применение.

Ориентиры. Что может служить ориентиром.

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

Практика Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте.

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

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований.

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

Практика Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2.4. Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки

Практика Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам: по Солнцу, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. МОЙ ГОРОД

3.1 История города

Теория Первые поселения на территории города, род и характер занятий древних поселенцев. Беседа о названии населенного места. Легенды и предания, связанные с освоением территории. История развития города. Основание и становление города.

Практика Учебно-познавательные экскурсии по историческим местам города, к памятникам города и выполнение по итогам экскурсий творческих работ (конкурс фотографий, рисунков, поделок и т.д.)

3.2 Памятные места

Теория Архитектура города. Исторические здания. Улицы города. Памятники истории, культуры, архитектуры. Выдающиеся люди города в области культуры, искусства.

Практика Заочное путешествие по улицам города. Работа с картосхемой города.

3.3 Флора и фауна города и его окрестностей

Теория Знакомство с представителями флоры и фауны города; его окрестностей. Основные представители животного и растительного мира. Редкие и охраняемые растения и животные городской черты и окрестностей. Охрана природы и экология города.

Практика Работа с картой, атласом РК. Викторины, кроссворды.

3.4 Итоговое занятие

Практика Тесты, викторины по теме «Мой город».

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

4.2. Походная аптечка

Теория Личная аптечка туриста. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Хранение и транспортировка аптечки.

4.3. Контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Теория Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Травмы на занятиях туризмом и в походах. Их предпосылки и способы предупреждения. Способы транспортировки пострадавшего.

Практика Контроль. Ведение дневника самоконтроля.

Оказание ПП при ушибах, порезах, потертостях, мозолях, растяжениях связок. Транспортировка пострадавшего в условиях пересеченной местности.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Общая физическая подготовка

Практика Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5.2. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения, учащиеся должны
ЗНАТЬ:

1. Меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях.
2. Порядок движения в группе, характеристику естественных препятствий.
3. Особенности природы г. Сыктывкара - столицы РК, историю, памятные и исторические места своего микрорайона и города.
4. Понятие бивак. Правила разведения костров.
5. Основы гигиены и оказания первой помощи.
6. Перечень личного и группового снаряжения для одно-двухдневного похода.
7. Особенности топографических и спортивных карт, условные топографические знаки и знаки спортивных карт, устройство компаса.

УМЕТЬ:

1. Укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня.
2. Определять место пригодное, для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, готовить пищу на костре, печке.
3. Распределять обязанности в группе, составлять план похода.
4. Составлять меню однодневного похода, упаковывать продукты.
5. Составлять простейший отчет о походе.
6. Сличать карту и местность, определять стороны горизонта по компасу и местным признакам.
7. Составлять краткие рефераты и доклады по краеведению.
8. Применять средства личной гигиены, составлять походную аптечку.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Свободной вязки основных туристских узлов
2. Преодоления простейших естественных препятствий на пересеченной местности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
Формы аттестации/контроля
1 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
ОФП и СФП	Входящий (октябрь)	Определение уровня физического развития учащихся для выработки путей его повышения в индивидуальном и групповом вариантах	ОФП	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил.)
	Итоговый (май)	Определение уровня физического развития обучающихся.	Сдача норм ОФП	Соревнования	Набрать не менее 20 баллов в сумме всех упражнений
Основы туристской подготовки	Тематический (ноябрь)	Определение уровня навыков по технике преодоления препятствий	Переправы: по бревну с самостраховкой по перилам, по кочкам, жердям, маятник, навесная переправа. Отработка техники вязания простейших узлов.	УТЗ.	Преодоление искусственных и естественных препятствий без нарушений правил безопасности (прил. таблица нарушений)
	Итоговый (май)	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода.	Определение цели похода, разработка маршрута, распределение обязанностей в группе, составление меню, организация бивака.	ПВД (наблюдение)	наблюдение (карта наблюдений)
Топография и ориентирование	Тематический (февраль)	Определение уровня умений ориентирования на местности.	Чтение карты, движение с картой на местности, определение азимута.	УТП	Завершить маршрут
	Итоговый (май)	Определение уровня умений ориентирования на местности.	Чтение карты, движение с картой на местности, определение азимута.	Соревнования по спортивному ориентированию, на дистанции в заданном направлении	Закончить дистанцию без снятия
Краеведение	Тематический (ноябрь)	Проверка знаний по краеведению	История города	Тесты	Правильно ответить из 8 вопросов на: Высокий - 7 – 8 бал. Средний - 5 – 6 бал. Низкий - 3 – 4 бал.
Основы гигиены, первая помощь	Тематический (январь)	Проверка знаний и умений по первой помощи	Первая помощь при ушибах, ссадинах и порезах, мозолях, носовом кровотечении. Основы гигиены.	Тесты	Правильно ответить из 10 вопросов на: Высокий - 8 – 10 бал. Средний - 5 – 7 бал. Низкий - 3 – 5 бал.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п.п.	Темы	2 год обучения кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Основы туристской подготовки	98	24	74	Практическое занятие
1.1.	Туристские походы.	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое турснаряжение	8	2	6	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	
1.4.	Подготовка к походу	4	2	2	
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	6	
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	8	4	4	
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	8	4	4	
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	36	-	36	
1.10	Поведение итогов туристского похода	10	4	6	
2.	Топография и ориентирование.	29	14	15	УТП
2.1.	Обязанности туриста-проводника	8	2	6	
2.2.	Земля и карта	2	2	-	
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-	
2.4.	Компас, работа с компасом. Азимут.	2	2	-	
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2	
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2	
2.8.	Соревнования по ориентированию	3	-	3	
3.	Моя республика – Коми (Природа края)	10	5	5	Тест
3.1.	Общие сведения (обзор)	2	1	1	
3.2.	Природа Республики Коми	4	2	2	
3.3.	Исследователи Коми края	2	2	-	
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2	
4.	Основы гигиены, первая помощь	20	8	12	Тест
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	6	2	4	
4.2.	Походная аптечка	6	2	4	
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего	8	4	4	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	59	4	55	Выполнение нормативов
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	6	2	4	
5.3.	Общая физическая подготовка	30	-	30	
5.4.	Специальная физическая подготовка	21	-	21	
И Т О Г О:		216	55	161	

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Туристский поход

Теория Роль туристских походов в воспитании самостоятельности и чувства коллективизма. Виды туризма: водный, горный. Разрядные требования по туристскому многоборью.

1.2. Личное и групповое тур снаряжение

Теория Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обувь туриста и уход за ней.

Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топоры и пилы, чехлы к ним, посуда. Правила безопасного пользования топором, пилой, лопатой.

Снаряжение для краеведческой работы.

Практика Комплектование и подготовка личного и группового снаряжения к походу. Подгонка личного снаряжения. Работа топором, пилой.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практика Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия: определение мест, пригодных для организации привалов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу

Теория Подбор группы, распределение обязанностей, определение цели похода.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения.

Практика Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в 2-х дневном походе. Набор продуктов в зависимости от характера похода и времени года. Составление меню. Фасовка, упаковка и переноска продуктов. Питьевой режим на маршруте. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Практика Составление меню и списка продуктов для 2-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Теория Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор аптечки. Хранение аптечки. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период, в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практика Распределение обязанностей в группе и выполнение их в условиях УТП.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска челноком. Изучение сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута.

Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, аварийных заболоченных участков.

Практика Отработка техники движения и преодоления препятствий

1.8. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

Теория Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая подготовленность (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика Разбор причин возникновения и отработка действий при возникновении аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Туристские слеты и соревнования, УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.10. Подведение итогов туристского похода

Теория Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в музей.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ - ОСНОВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТА-ПРОВОДНИКА

2.1. Обязанности туриста-проводника

Теория Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники – герои литературных произведений. Значение ориентирования в различных областях человеческой деятельности (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

Практика Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Земля и карта

Теория Форма и размеры Земли. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Теория Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный.

2.4. Компас, работа с компасом

Теория Определение азимута по карте и на местности. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Взятие азимута на предмет. Способы выдерживания азимута. Движение через промежуточные ориентиры. Приемы обхода препятствий.

Практические занятия: упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, через контрольные ориентиры.

2.5. Измерение расстояний

Теория Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

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

2.6. Способы ориентирования

Теория Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Практика Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

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

Теория Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца,

Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

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

2.8. Соревнования по ориентированию

Практика Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

3. МОЯ РЕСПУБЛИКА - КОМИ (ПРИРОДА КРАЯ)

3.1. Общие сведения (обзор)

Теория Физико-географическое положение республики. Административно-территориальное деление, границы РК, соседние области, автономные округа, их административные центры. Население края: национальный состав, численность и плотность населения.

Практика Работа с атласом. Границы, крайние точки, соседние области.

3.2 Природа Республики Коми

Теория Рельеф и полезные ископаемые РК. Реки и озера республики. Климат и почвенно-растительный покров. Животный мир республики. Охраняемые территории, редкие и охраняемые растения и животные РК.

Практика Работа с картой и атласом. Экскурсии в отдел природы Национального музея РК («Животный мир РК», «По страницам Красной книги»), викторины, кроссворды, игра «Знаешь ли ты природу?».

3.3 Исследователи Коми края

Теория История исследования Коми края. Легенды и предания связанные с освоением территории. Известные исследователи Коми Края их вклад в освоении и развития территории.

3.4 Итоговое занятие

Практика Тесты, викторины по теме «Моя Республика Коми» (природа края).

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Практика Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений

Теория Состав походной аптечки. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Практика Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными растениями.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория Травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при вывихах, переломах, ранах, кровотечениях.

Практика Оказание ПП условно пострадавшим. Способы транспортировки пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Краткие сведения в строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Теория Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

5.2. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория Контроль и самоконтроль. Значение и содержание контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, Порядок осуществления контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практика Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. 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: 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, перетаскивание, 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 полу приседе.

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

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

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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 много скоки. 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.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка канат, шест, лестница скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. 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). 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.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Отработка техники падений в различных условиях. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

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.).

Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Махи руками и ногами, расслабление мышц при махе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Планируемые результаты

По окончании 2 года обучения, учащиеся должны

ЗНАТЬ:

1. Основные разрядные требования по спортивному туризму.
2. Требования к личному, групповому снаряжению.
3. Основные требования к месту привала и бивака.
4. Правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе.
5. Должностные обязанности при проведении туристских походов, занятий.
6. Правила проведения туристских слетов, соревнований.
7. Основные обязанности юного туриста-проводника.
8. Основные способы измерения расстояния, ориентирования, основные действия в случае потери ориентировки.
9. Особенности природы родного края.
10. Основные приемы оказания ПП и способы транспортировки пострадавших.
11. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.

УМЕТЬ:

1. Готовить и комплектовать личное и групповое снаряжение для походов.
2. Готовить маршрутную документацию для походов.
3. Распределять обязанности в туристской группе.
4. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.
5. Читать топографическую карту, сличать ее с местностью.
6. Вести экологические и краеведческие наблюдения, составлять по ним анализ, доклады, экскурсии.
7. Соблюдать правила личной гигиены. Подбирать одежду и обувь для тренировок и походов.
8. Составлять походную аптечку.
9. Оказывать первую помощь, правильно применять приемы транспортировки пострадавшего.
10. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.
11. Собирать материалы для проведения экскурсий в природе.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Самостоятельной организации быта в полевых условиях
2. Разумного поведения в природе

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
Формы аттестации/контроля
2 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Основы туристской подготовки	Текущий (Октябрь)	Определение качества усвоения программы	Туристская подготовка	Теория – тесты	Высокий–42-52 балла Средний–32-41 балл Низкий– 21-31балл
	Текущий (май)	Проверка умений по технике преодоления препятствий		Практическое занятие на местности	Преодоление искусственных и естественных препятствий без нарушений правил безопасности
Топография и ориентирование	Текущий (октябрь)	Проверка знаний и умений ориентирования на местности	Движение с картой в заданном направлении	УТП	прохождение дистанции в заданном направлении
Краеведение	Текущий (декабрь)	Проверка знаний по краеведению	Природа родного края.	Тесты	Из 8 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень - 7 – 8 баллов Средний уровень - 5 – 6 баллов Низкий уровень - 3 – 4 баллов
Основы гигиены, первая помощь	Текущий (январь)	Проверка знаний и умений по оказанию первой помощи, основам гигиены	Первая помощь при вывихах, переломах, ранах, кровотечениях; ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.	Тесты	Из 10 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень – 8 - 10 баллов Средний уровень – 5 – 7 баллов Низкий уровень – 4 – 6 баллов
ОФП и СФП	Текущий (октябрь)	Контроль за уровнем физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 20 баллов в сумме выполнения упражнений
ОФП и СФП	Итоговый (май)	Определение уровня физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений

Учебно-тематический план
3 год обучения

№№ п.п.	Темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Основы туристской подготовки	96	20	76	УТП
1.1.	Туристский поход.	2	2	-	
1.2.	Личное и групповое турснаряжение	4	2	2	
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	10	
1.4.	Подготовка к походу	4	2	2	
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10	
1.6.	Туристские должности в группе	2	2	-	
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	12	2	10	

1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	12	4	8	
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	30	-	30	
1.10	Поведение итогов туристского похода	6	2	4	
2.	Топография и ориентирование.	33	14	19	УТЗ, контрольный старт
2.1.	Обязанности туриста-проводника	6	2	4	
2.2.	Земля и карта	2	2	-	
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-	
2.4	Компас, работа с компасом. Азимут.	6	2	4	
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2	
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	
2.8.	Соревнования по ориентированию	3	-	3	
3.	Моя Республика Коми (История и культура)	16	6	10	Тест.
3.1.	История края	10	4	6	
3.2.	Культура Коми народа	6	2	4	
4.	Основы гигиены, первая помощь	12	6	6	Практическое занятие
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2	2	-	
4.2.	Походная аптечка	4	2	2	
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4	
5.	Общая и спец. физическая подготовка	59	6	53	Выполнение нормативов
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-	
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	4	2	2	
5.3.	Общая физическая подготовка	23	-	23	
5.4.	Специальная физическая подготовка	28	-	28	
И Т О Г О:		216	52	164	

Содержание программы 3 год обучения

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Туристский поход

Теория Роль туристских походов в воспитании чувства патриотизма, формировании характера человека, углублении знаний, полученных в школе,

Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: велосипедный, спелеотуризм. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

1.2. Личное и групповое тур снаряжение

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

Сушка и ремонт одежды и обуви в условиях многодневного похода.

Специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика Установка, сборка и разборка группового снаряжения используемое в различных видах туризма. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения в стационарных и походных условиях.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория Организация бивака зимой. Установка палатки типа «зима», установка печки, приготовление пищи.

Практика Разведение костра в зимнем походе и оборудование места для приема пищи. Сборка и установка печки. Разжигание и пользование печкой. Валка «сушины» и заготовка дров.

1.4. Подготовка к походу

Теория Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в многодневном походе. Значение и особенности питания в многодневном походе. Калорийность и пищевая ценность продуктов. Состав пищевых продуктов.

Практика Расчет калорийности дневного рациона и составление меню, списка продуктов на день, на весь поход в различных вариантах.

1.6. Туристские должности в группе

Теория Распределение обязанностей в группе для участия в многодневном походе.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы; простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Практика Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях

Теория Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

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

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

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

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки похода.

Практика Разбор конкретных аварийных ситуаций в туристских походах, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг.

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

1.9. Туристские слеты и соревнования, УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.10. Подведение итогов туристского похода

Теория Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в музей.

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ОСНОВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТА-ПРОВОДНИКА

2.1. Обязанности туриста-проводника

Теория Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

Практика Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

2.2. Земля и карта

Теория Современная технология создания топографических карт. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Теория Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных и топографических картах. Влияние рельефа на выбор пути движения в походе и на соревнованиях по спортивному ориентированию. Построение профиля маршрута.

2.4. Компас, работа с компасом. Азимут

Теория Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Снятие азимута с карты. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

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

2.5. Измерение расстояний

Теория Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины.

Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования

Теория Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде – подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

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

Практика Ориентирование в различных погодных и природных условиях.

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

Теория Поведение группы и действия отдельного члена группы или участника соревнований в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика Отработка действий в случае потери ориентировки группой и отдельными участниками.

2.8. Соревнования по ориентированию

Практика Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию.

3. МОЯ РЕСПУБЛИКА КОМИ (ИСТОРИЯ И КУЛЬТУРА)

3.1. История края

Теория История края, памятные события, происходившие на его территории. Легенды и предания, связанные с освоением территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Настоящее и будущее родного края. Исторические, архитектурные и другие памятные места. Музеи.

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

3.2 Культура Коми народа

Теория Формирование народа коми. Устное народное творчество (пословицы, поговорки, загадки, коми народные сказки, легенды, сказания). Декоративно-прикладное искусство народа коми. Быт коми народа. Духовная культура.

Практика Урок-экскурсия в отдел этнографии Национального музея РК «Интерьер коми-избы и предметы быта».

4. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркотических средств и их влияние на организм человека.

4.2. Походная аптечка, использование лекарственных растений

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

Практика Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего:

на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Краткие сведения в строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

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

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

5.2. Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория Понятие «спортивная форма», утомление, перетренировка. Меры предупреждения переутомления. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы само массажа, противопоказания к массажу.

Практика Изучение приемов само массажа.

5.3. 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: 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, перетаскивание, 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 полу приседе.

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

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

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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 много скоки. 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.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка канат, шест, лестница скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. 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). 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.

Элементы акробатики: кувырки, перебаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Отработка техники падений в различных условиях. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

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.).

Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Махи руками и ногами, расслабление мышц при махе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Планируемые результаты

По окончании 3 года обучения, учащиеся должны

ЗНАТЬ:

1. Основные разрядные требования по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
2. Личное, групповое и специальное снаряжения в различных видах похода.
3. Организацию бивака зимой.
4. Правила движения в походе, технику преодоления естественных препятствий в походе.
5. Должностные обязанности в группе для участия в многодневных походах.
6. Правила проведения туристских слетов, соревнований.
7. Основные обязанности юного туриста-проводника.
8. Глазомерный способ измерения расстояния.
9. Исторические, архитектурные и другие памятные места Родного края.
10. Способы транспортировки пострадавших.
11. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений.

УМЕТЬ:

1. Определять личное и групповое снаряжение для походов по различным видам туризма.
2. Готовить маршрутную документацию для походов II ст.сл.
3. Распределять обязанности в группе для участия в многодневном походе.
4. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.
5. Читать топографическую карту, сверять ее с местностью.
6. Вести экологические и краеведческие наблюдения, составлять по ним анализ, доклады, экскурсии.
7. Правильно применять различные способы транспортировки пострадавшего. Изготавливать носилки, волокуши.
8. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Преодоления естественных препятствий с применением специального снаряжения.
2. Сбора материалов для проведения экскурсий в природе.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
Формы аттестации/контроля
3 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Топография и ориентирование	Текущий (октябрь)	Проверка умений по технике преодоления препятствий	организация командных перил на подъеме по склону, при спуске по склону и траверсе, при переправе через бревно. Общие правила передвижения по скалам. Техника свободного лазания. Преодоление препятствий на лыжах.	УТЗ	Преодоление искусственных и естественных препятствий без нарушений правил безопасности
	Текущий (май)	Проверка знаний по ориентированию	Движение с картой	контрольный старт	Спортивное ориентирование – прохождение тренировочной дистанции в заданном направлении
Краеведение	Текущий (ноябрь)	проверка знаний по краеведению	исторические, архитектурные и другие памятные места родного края	Тест	Из 10 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень – 8 - 10 баллов Средний уровень – 5 - 7 баллов Низкий уровень – 4 - 6 баллов
Основы гигиены, первая помощь	Текущий (ноябрь)	проверка знаний по первой помощи	Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Изготовление носилок.	практическое занятие, решение задач.	«отлично» - самостоятельное выполнение без замечаний «хорошо» -самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями «удовлетворительно» - работа с консультацией
ОФП и СФП	Текущий (ноябрь)	Контроль за уровнем физической подготовкой	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 20 баллов в сумме выполнения упражнений
Основы туристской подготовки	Итоговый (май)	Определение уровня выполнения программы	Туристская подготовка	Вопросы «Соревнования по тактике туризма»	Правильно ответить не менее, чем на 80% заданий.
	Итоговый (май)	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода	Составление тактического плана похода. Составление меню, списка продуктов, на день, на весь поход. Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе,	Поход II степени сложности (наблюдение)	«отлично» - самостоятельное выполнение без замечаний «хорошо» -самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями «удовлетворительно» - работа с консультацией
	Итоговый (май)	Определение уровня умений ориентирования на местности	движение с картой, определение азимута	Соревнования в заданном направлении	Закончить дистанцию
ОФП и СФП	Итоговый (май)	Определение уровня физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№ п.п.	ТЕМЫ	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Основы туристской подготовки	110	10	100	УТП
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	12	2	10	
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	14	4	10	
1.4.	Подготовка к походу	12	-	12	
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10	
1.6.	Техника преодоления препятствий	15	-	15	
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	35	-	35	
1.8.	Поведение итогов туристского похода	8	-	8	
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	30	10	20	УТП
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	8	4	4	
2.2.	Подготовка дистанций соревнований.	4	2	2	
2.3.	Соревнования по ориентированию	4	-	4	
2.4.	Прохождение маршрута ночью.	14	4	10	
3.	Краеведение	10	8	12	Экскурсия
3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	10	2	8	
4.	Обеспечение безопасности	10	4	6	Тест, практическое занятие
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	5	2	3	
4.2.	Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	5	2	3	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	56	-	56	Выполнение нормативов
5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4	
5.2.	Общая физическая подготовка	50	-	26	
5.3.	Специальная физическая подготовка	50	-	26	
ИТОГО:		216	32	184	

**Содержание программы
4 год обучения**

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Нормативные документы по туризму

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

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления

Практика Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях

Теория Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практика Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

1.4. Подготовка к походу

Практика Подготовка к совершению степенного похода. Разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов. Подготовка картографического материала, маршрутной документации. Хозяйственная и техническая подготовка к походу.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Дневной рацион и нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и весу продуктов. Использование сублимированных продуктов. **Практика** Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Карманное питание и неприкосновенный запас. Особенности питания в условиях низких температур и на высоте.

1.6. Техника преодоления препятствий

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. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему.

1.7. Туристские слеты и соревнования. УТП

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.8. Подведение итогов туристского похода

Практика Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов.

2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ОСНОВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТА-ПРОВОДНИКА

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Теория Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение через опорные ориентиры. Измерение расстояния. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута.

Практика Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.2. Подготовка дистанций соревнований

Теория Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

2.4. Прохождение маршрута в ночное время

Теория Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с запасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность движения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей – по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значение шагомерного отсчета расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Использование населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.

Практика Совершение ночных переходов.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Изучение района похода

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

Практика Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего похода. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших походы в данном районе.

Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них

Теория Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Практика Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавших

Теория Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа.

Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Практика Оказание первой помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Контроль, самоконтроль

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

5.2. Общая физическая подготовка

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

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

Элементы скалолазания.

Игры – баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения:

Легкая атлетика: беговые упражнения, кросс, прыжковые упражнения.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Вег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Планируемые результаты

По окончании 4 года обучения и прохождения зачетных мероприятий, учащиеся должны: ЗНАТЬ:

1. Основные нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
2. Требования к личному, групповому и специальному снаряжению для пеших, лыжных и водных походов II и III категории сложности.
3. Технику преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности.
4. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.
5. Виды и способы ориентирования.
6. Районы РК, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику.
7. Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций.
8. Основные приемы оказания первой помощи и способы транспортировки пострадавших в экстремальных ситуациях.

УМЕТЬ:

1. Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.
2. Организовать туристский быт в экстремальных условиях.
3. Выбирать район путешествия, готовить маршрутную документацию, картографический материал для степенного похода.
4. Организовать питание в многодневном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты.
5. Составлять отчет о походе.
6. Ориентироваться в экстремальных и ночных условиях, Составлять простейшие топографические карты, схемы.
7. Организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе.
8. Определять район для совершения степенных походов, планировать маршрут.
9. Проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах в походе.
10. Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

1. Преодоления естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки.
2. Оказания первой помощи, применения приемов транспортировки пострадавшего.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
Формы аттестации/контроля
4 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Основы туристской подготовки	Вводный (сентябрь)	Определение уровня знаний учащихся	Туристская подготовка, топография	Теория – тесты	Из 12 вопросов правильно ответить на: Высокий уровень – 10 – 12 балл. Средний уровень – 8 – 9 баллов Низкий уровень – 6 – 8 баллов
	Текущий (ноябрь)	Проверка умений по основам тур-подготовки	Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе, организация туристского быта в экстремальных условиях	УТП	Участие
Топография и ориентирование	Текущий (октябрь)	Проверка знаний и умений по ориентированию	Ориентирование в ночных условиях	УТП	Завершить маршрут
ОФП и СФП	Текущий (ноябрь)	Контроль за уровнем физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов, тестовые забеги	Набрать в сумме не менее 25 баллов
Основы туристской подготовки	Итоговый (май)	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода	Составление тактического плана похода. Составление меню, списка продуктов, на день, на весь поход. Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе,	Поход III степени сложности	Участие
Топография и ориентирование	Итоговый (май)	Определение уровня умений ориентирования на местности.	движение с картой	Соревнования на дистанции заданного направления	Закончить дистанцию

ОФП и СФП	Итоговый (май)	Определение уровня физической и специальной физ. подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать в сумме всех упражнений не менее 30 баллов
Краеведение	Текущий (ноябрь)	проверка знаний по краеведению	исторические, архитектурные и другие памятные места родного города	экскурсия	Участие

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№№ п.п.	ТЕМЫ	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Т.	П.	
1.	Основы туристской подготовки	140	16	124	УТП
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	16	2	14	
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	16	4	12	
1.4.	Подготовка к походу	14	2	12	
1.5.	Питание в туристском походе	14	2	12	
1.6.	Техника преодоления препятствий	18	2	16	
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	46	2	44	
1.8.	Поведение итогов туристского похода	14	-	14	
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	50	12	38	УТП
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	20	6	14	
2.2.	Соревнования по ориентированию	10	-	10	
2.3.	Прохождение маршрута ночью.	20	6	14	
3.	Краеведение	20	4	16	УТП
3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	20	4	16	
4.	Обеспечение безопасности	28	4	24	Тест, практическое занятие
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	14	2	12	
4.2.	Оказание ПП. Приемы транспортировка пострадавших	14	2	12	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	76	-	76	Выполнение нормативов
5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4	
5.2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	
5.3.	Специальная физическая подготовка	36	-	36	
ИТОГО:		324	36	288	

1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Нормативные документы по туризму

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

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

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Теория Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Практика Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта

Теория Особенности расположения лагеря в водном походе, горном и лыжном походах. Устройство ветрозащитной стенки. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани. Стирка и сушка одежды и обуви, ремонт личного и группового снаряжения. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов.

Практика решение ситуационных задач по периодичности привалов и организации ночлегов в различных видах туризма в зависимости от условий похода. Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палатки в различных условиях. Разжигание костра в различных условиях.

1.4. Подготовка к походу

Теория Выбор и организация вида категорийного похода, в зависимости от местных географических объектов и способов передвижения. Разработка маршрута, графика движения по дням, запасного и аварийного вариантов.

Практика Изучение сложных участков маршрута и составление плана их преодоления.

1.5. Питание в туристском походе

Теория Организация питания в категорийном походе. Значение и особенности питания в многодневном категорийном походе.

Практика Расчет калорийности дневного рациона и составление меню на день и на весь поход.

1.6. Техника преодоления препятствий

Теория Организация переправ в лыжных и пешеходных походах.

Практика Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем, спуск по вертикальным перилам с использованием различных специальных приспособлений. Организация командной страховки. Организации и преодоление навесной переправы, переправы по параллельным веревкам. Укладка бревна и организация переправы по нему. Совершенствование техники вязки узлов.

1.7. Туристские слеты и соревнования. УТП.

Теория Организация бивуака на соревнованиях, слетах.

Практика Участие в соревнованиях по тактике туризма. Подготовка, проведение и участие в УТП.

1.8. Подведение итогов туристского похода

Практика Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов.

2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ОСНОВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ТУРИСТА-ПРОВОДНИКА

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Теория Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка ориентиров. Глазомер в горах. Расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практика Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.2 Соревнования по ориентированию

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

2.3 Прохождение маршрута в ночное время

Теория Особенности движения группой ночью: запрет разрывов внутри группы, техника безопасности преодоления препятствий и др. Особенности разведки сложных участков маршрута. Особенности движения ночью по азимуту Ночные соревнования по ориентированию.

Практика Участие в ночных соревнованиях по ориентированию. Совершение ночных переходов.

3. КРАЕВЕДЕНИЕ

3.1. Изучение района похода

Теория Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.

Практика Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них

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

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

Практика Разработка тактики и действия группы в аварийной ситуации. Тренинг.

4.2. Оказание первой помощи, приемы транспортировки пострадавших

Теория Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца.

Практика Оказание первой помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Контроль, самоконтроль

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

5.2. Общая физическая подготовка

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

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

Элементы скалолазания.

Игры – баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения:

Легкая атлетика: беговые упражнения, кросс, прыжковые упражнения.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Планируемые результаты

По окончании обучения и прохождения зачетных мероприятий, учащиеся должны **ЗНАТЬ**:

- Нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
- Технику преодоления естественных препятствий в походе I категории сложности.
- Особенности ориентирования на горных участках.
- Районы РК, пригодные для совершения многодневных спортивных походов, их характеристику.
- Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций.

УМЕТЬ:

- Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.
- Организовать туристский быт в различных видах походов.
- Выбирать район похода, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут I категории сложности.
- Организовать питание в категорийном походе, составлять меню, фасовать и упаковывать продукты.
- Преодолевать естественные преграды, организовывать переправы, страховку и само страховку.
- Составлять отчет о походе.
- Ориентироваться на местности в условиях похода. Составлять простейшие топографические карты, схемы.
- Организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе.
- Определять район для совершения различных походов I категории сложности, планировать маршрут.
- Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- Преодоления естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки.
- Оказания первой помощи, применения приемов транспортировки пострадавшего.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
Формы аттестации/контроля
5 год обучения

Раздел	Вид	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Основы туристской подготовки	Текущий (ноябрь)	Определение качества освоения программы	Туристская подготовка, проверка полученных знаний, умений	УТП	Участие
ОФП и СФП	Текущий (октябрь)	Определение уровня специальной и общей физической подготовки	ОФП и СФП	тренировка, выполнение нормативов	Набрать в сумме не менее 25 баллов
Основы туристской подготовки	Итоговый (Март-Апрель)	Определение уровня умений организации, подготовки и проведения похода	Составление тактического плана похода. Составление меню, списка продуктов, на день, на весь поход. Движение на маршруте, преодоление препятствий в походе.	УТП I категории сложности	Участие
	Итоговый (май)	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Отработка техники спуска, подъема, траверса склона с организацией перил. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем, спуск по вертикальным перилам с использованием различных специальных приспособлений. Организация командной страховки. Организации и преодоление навесной переправы, переправы по параллельным веревкам. Укладка бревна и организация переправы по нему. Совершенствование техники вязки узлов.	Соревнования	Преодоление искусственных и естественных препятствий без нарушений правил безопасности (прил. таблица нарушений)
Топография и ориентирование	Итоговый (май)	Определение уровня умений ориентирования	Движение по карте	УТП	Завершить маршрут
ОФП и СФП	Итоговый (май)	Определение уровня специальной и общей физической подготовки	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	Набрать в сумме всех упражнений не менее 30 баллов
Краеведение	Текущий (ноябрь)	проверка знаний по краеведению	исторические, архитектурные и другие памятные места родного края	УТП	Участие

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Программа предусматривает:

- наличие учебного кабинета соответствующего требованиям санитарно – гигиеническим нормам и правилам ТБ;
- наличие спортивного специализированного зала;
- наличие полигона с картой;
- наличие инвентаря и оборудования для работы.

Снаряжение и оборудование:

1. Система страховочная - 15 пар.
2. Палатка одноместная – 8 шт.
3. Палатка четырехместная – 8 шт.
4. Тент - 1 шт.
5. Топор – 2 шт.
6. Рюкзак туристический - 15 шт.
7. Спальный мешок - 15 шт.
8. Турковрики - 15 шт.
9. Спальник – 15 шт.
10. Котелок – 3 шт.
11. Пила – 2 шт.
12. Канистра – 5 шт.
13. Примус – 2 шт.
14. Лопата – 2 шт.
15. Курвиметр - 2 шт.
16. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
17. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
18. Карабин туристский с муфтой - 30 шт.
19. Шлем защитный - 15 шт.
20. Ледоруб - 15 шт.
21. Крюк скальный - 26 шт.
22. Молоток скальный - 2 шт.
23. Спасательный жилет - 15 шт.
24. Байдарка 2-х местная - 8 шт.
25. Палатка "Зима" - 2 шт.
26. Печка к палатке "Зима" - 2 шт.
27. Аптечка - 2 набора

Комплект для спортивного ориентирования

1. Компас - 15 шт.
2. Планшет – 15 шт.
3. Фонарь – 15 шт.
4. Часы – 15 шт.
5. Топографическая карта местности – 15 шт.
6. Карандаш – 15 шт.
7. Линейка – 15 шт.
8. Транспортир – 15 шт.
9. Лист ватмана – 10 шт.

Спортивный инвентарь:

1. Мяч волейбольный – 2 шт.
2. Мяч баскетбольный – 2 шт.
3. Мяч футбольный – 2 шт.
4. Скакалка – 5 шт.
5. Перекладина – 2 шт.
6. Канат гимнастический – 1 шт.
7. Секундомер – 2 шт.

Личные принадлежности (одежда, обувь, посуда):

1. Штормовой костюм.
2. Рукавицы брезентовые.
3. Ботинки туристические (типа " вибрам ").
4. Тренировочный костюм (хлопчатобумажный).
5. Куртка утепленная (или свитер шерстяной).
6. Лыжи, ботинки, крепления.
7. Смена белья.
8. Рубашка.
9. Шорты, плавки (купальный костюм).
10. Носки шерстяные — 2 пары.
11. Носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары.
12. Шапочка с козырьком, косынка.
13. Очки солнцезащитные.
14. Ботинки туристские.
15. Кроссовки или кеды.
16. Туалетные принадлежности.
17. Полотенце для тела и для ног.
18. Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН).
19. Накидка от дождя.

Информационное обеспечение:

1. Аудио - видео средства.
2. Фотоаппарат.
3. Ноутбук.
4. Интернет источники.
5. Карты туристские, спортивные
6. Учебные пособия для детей (таблицы)
7. Раздаточный материал

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:

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций. Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Занятия лучше всего проводить в занимательной игровой форме.

Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	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 (установка палатки и др.)
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.	Основы гигиены, первая помощь	Лекция, беседа, наблюдение, практическое занятие	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	наглядный материал, практическое задание
5.	Общая и специальная физическая подготовка	наблюдение, практическое занятие, тренировка, соревнование	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

Список литературы

Для педагогов

1. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
2. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
3. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат, 1985 г.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.

5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
6. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ,
7. "Русский турист". Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
8. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль: Академия развития, 2005 г.
9. Казанцев В.В. В большое путешествие с первых шагов. Издательство ООО «Ритм», 2008 г.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: Советский спорт, 2002 г.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.

Для учащихся

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

Приложение №1

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Темы	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	65	19	46									

1.1.	История развития туризма	1	1	-	1								
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	2								
1.3.	Организация туристского быта.	8	3	5	2		2		2		2		
1.4.	Подготовка к походу	6	2	4		2		2		2			
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	2				2			2	
1.6.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	20	2	18	2	2	2	2	2	2	2	4	2
1.7.	Туристские должности в группе	1	1	-		1							
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	2	-	1				1				
1.9.	Походы выходного дня, соревнования туристов	18	4	14	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.10.	Поведение итогов туристского похода	1	1	-									1
2.	Топография и ориентирование.	13	4	9									
2.1.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	5	2	3		2		3					
2.2.	Компас, работа с компасом. Азимут.	3	1	2			1			1			1
2.3.	Соревнования по ориентированию	3	1	2								3	
2.4.	Ориентирование по местным признакам. Действия в случае потери ориентировки.	2	-	2				1	1				
3.	Мой город	15	6	9									
3.1.	История города	4	2	2		1		1		1		1	
3.2.	Памятные места	4	2	2	1		1		1		1		
3.3.	Флора и фауна города и его окрестностей	5	2	3		1	1					1	2
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2				1					1
4.	Основы гигиены, первая помощь	12	5	7									
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	4	1	3	1		1		1		1		
4.2.	Походная аптечка	2	2	-		2							
4.3.	Медицинский контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	6	2	4			2		2		2		
5.	Общая и специальная физическая подготовка	39	-	39									
5.1.	Общая физическая подготовка	26	-	26	4	4	4	4	2	2	2	2	2
5.2.	Специальная физическая подготовка	13	-	13	2	2	2	2	1	1	1	1	1
ИТОГО:		144	34	110	20	19	18	18	17	11	13	16	12

Календарный учебный график второго года обучения

№ п.п.	Темы	кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	98	24	74									
1.1.	Туристский поход.	2	2	-	2								
1.2.	Личное и групповое тур.снаряжение	8	2	6	2		2		2		2		
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6		2		2		2		2	
1.4.	Подготовка к походу	4	2	2	2	2							
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	6	2		2			2		2	
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4		2		2			2		
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	8	4	4			2		2		2	2	
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	8	4	4		2		2		2			2
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	36	-	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1.10	Поведение итогов туристского похода	10	4	6	2	2			2			2	2
2.	Топография и ориентирование.	29	14	15									
2.1.	Обязанности туриста-проводника	8	2	6			2	2			2	2	
2.2.	Земля и карта	2	2	-	2								
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-		2							
2.4.	Компас, работа с компасом. Азимут.	2	2	-			2						
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2				2		2			
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2					2		2		
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	4	2	2						2		2	
2.8.	Соревнования по ориентированию	3	-	3		3							
3.	Моя республика – Коми (Природа края)	10	5	5									
3.1.	Общие сведения (обзор)	2	1	1			2						
3.2.	Природа Республики Коми	4	2	2						1	1	1	1
3.3.	Исследователи Коми края	2	2	-				2					
3.4.	Итоговое занятие	2	-	2		2							
4.	Основы гигиены, первая помощь	20	8	12									
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	6	2	4	2			2				2	
4.2.	Походная аптечка	6	2	4					2		2		2
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего	8	4	4			2		2		2		2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	59	4	55									
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	1					1			
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	6	2	4					2		2		2

5.3.	Общая физическая подготовка	30	-	30	4	4	2	4	2	4	4	2	4
5.4.	Специальная физическая подготовка	21	-	21	2	2	2	2	2	2	2	2	5
И Т О Г О:		216	55	161	25	27	22	24	24	22	25	23	24

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п.п.	Темы	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	96	20	76									
1.1.	Туристские поход.	2	2	-	2								
1.2.	Личное и групповое тур.снаряжение	4	2	2	2		2						
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	2	10	2	2	2		2		2		2
1.4.	Подготовка к походу	4	2	2		2		2					
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10			2		2	2	2	2	2
1.6.	Туристские должности в группе	2	2	-			2						
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	12	2	10				2	2	2	2	2	2
1.8.	Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях	12	4	8	2		2	2	2		2		2
1.9.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	30	-	30	4	4	4	4	4	4	2	4	
1.10	Подведение итогов туристского похода	6	2	4		2		2		2			
2.	Топография и ориентирование.	33	14	19									
2.1.	Обязанности туриста-проводника	6	2	4		2		2				2	
2.2.	Земля и карта	2	2	-					2				
2.3.	Топографическая и спортивная карта. Условные знаки.	2	2	-						2			
2.4.	Компас, работа с компасом. Азимут.	6	2	4							2	2	2
2.5.	Измерение расстояния	4	2	2	2	2							
2.6.	Способы ориентирования	4	2	2			2				2		
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4				2	2	2			
2.8.	Соревнования по ориентированию	3	-	3									3
3.	Моя Республика Коми (История и культура)	16	6	10									
3.1.	История края	10	4	6	2		2		2		2		2
3.2.	Культура Коми народа	6	2	4		2		2		2			
4.	Основы гигиены, первая помощь	12	6	6									
4.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	2	2	-			2						
4.2.	Походная аптечка	4	2	2				2		2			
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи. Транспортировка пострадавшего.	6	2	4							2	2	2

5.	Общая и спец. физическая подготовка	59	6	53									
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	4	4	-	2	2							
5.2.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке и в походе	4	2	2		2					2		
5.3.	Общая физическая подготовка	23	-	23	3	3	3	3	3	3	3	2	
5.4.	Специальная физическая подготовка	28	-	28	3	3	3	3	3	3	3	3	4
ИТОГО:		216	52	164	24	26	24	26	24	26	26	19	21

Календарный учебный график четвертого года обучения

№ п.п.	ТЕМЫ	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	110	10	100									
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	2								
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	12	2	10		2	2	2	2	2	2		
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	14	4	10			2	2	2	2	2	2	2
1.4.	Подготовка к походу	12	-	12	2		2		2		2	2	2
1.5.	Питание в туристском походе	12	2	10	2	2		2	2	2		2	
1.6.	Техника преодоления препятствий	15	-	15	2	2	2	2	2		2		3
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	35	-	35	5	5	5	5	5	5		5	
1.8.	Поведение итогов туристского похода	8	-	8		2		2		2			2
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	30	10	20									
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	8	4	4	2		2				2		2
2.2.	Подготовка дистанций соревнований.	4	2	2	2	2							
2.3.	Соревнования по ориентированию	4	-	4									4
2.4.	Прохождение маршрута ночью.	14	4	10		2	2	2	2	2	2	2	
3.	Краеведение	10	8	12									
3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	10	2	8	2	2		2		2		2	
4.	Обеспечение безопасности	10	4	6									
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	5	2	3	1	1		1		2			
4.2.	Оказание первой помощи. Приемы транспортировки пострадавших	5	2	3			1		1		2		
5.	Общая и специальная физическая подготовка	56	-	56									

5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4		2		2					
5.2.	Общая физическая подготовка	26	-	26	2	4	2	4	2	4	2	4	2
5.3.	Специальная физическая подготовка	26	-	26	4	2	4	2	4	2	4	2	4
ИТОГО:		216	32	184	26	28	24	28	24	24	20	21	21

Календарный учебный график пятого года обучения

№ п.п.	ТЕМЫ	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т.	П.									
1.	Основы туристской подготовки	140	16	124									
1.1.	Нормативные документы по туризму.	2	2	-	2								
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения.	16	2	14	2	2	2	2	2	2		2	2
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях. Привалы и ночлеги	16	4	12		2	2	2	2	2	2	2	2
1.4.	Подготовка к походу	14	2	12	2	2	2	2	2		2		2
1.5.	Питание в туристском походе	14	2	12		2	2	2	2	2	2	2	
1.6.	Техника преодоления препятствий	18	2	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.7.	Туристские слеты и соревнования. УТП.	46	2	44	4	6	6	4	4	6	6	6	4
1.8.	Поведение итогов туристского похода	14	-	14	2		2	2		2	2	2	2
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	50	12	38									
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе.	20	6	14	2	2	2	2	2	4	2	2	2
2.2.	Соревнования по ориентированию	10	-	10	3	3							4
2.3.	Прохождение маршрута ночью.	20	6	14	2	2	4	2	2	2	2	2	2
3.	Краеведение	20	4	16									
3.1.	Туристские возможности родного края, изучение района похода.	20	4	16	2	2	2	2	2	2	4	2	2
4.	Обеспечение безопасности	28	4	24									
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них	14	2	12		4	3		3		3	3	
4.2.	Оказание первой помощи. Приемы транспортировка пострадавших	14	2	12	4			3		3			3
5.	Общая и специальная физическая подготовка	76	-	76									

5.1.	Контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировке	4	-	4	2						2		
5.2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.3.	Специальная физическая подготовка	36	-	46	4	6	4	6	4	6	6	6	4
ИТОГО:		324	36	288	37	38	37	31	31	37	39	39	35

Приложение №2

Диагностические материалы

Форма фиксации образовательных результатов

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Входящая диагностика	Промежуточный контроль		Итоговый контроль		Общий результат
		Собеседование	Собеседование	Практическое задание	Тест	Поход	

№ п/п	Нарушение	Разъяснение
1.	Не заблокирована защелка карабина	Для выполнения технических приемов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина.
2.	Потеря специального снаряжения	Специальное снаряжение - любое снаряжение, взятое группой (связкой, участником) на дистанцию для выполнения технических приемов.
3.	Одинокое касание рельефа в опасной зоне (заступ в опасную зону)	Одинокое касание рельефа, запрещенного для движения в опасной зоне этапа – касание рельефа участником, выполняющим технический прием (преодолевающим опасную зону этапа) согласно регламенту соревнований. Заступ в опасной зоне – касание рельефа в опасной зоне этапа одной конечностью участника, не готового выполнить технический прием согласно условиям прохождения этапа (не находящимся на страховке (само страховке), не подключенным к перилам и т.п.).
4.	Работа без рукавиц или перчаток	Участник обязан находиться в рукавицах или перчатках при выполнении следующих технических приемов: спуск по перилам, выполнение страховки, движение вниз по навесной переправе, заявленной в условиях соревнований как наклонная переправа, работа с веревкой при укладке бревна через преграду.
5.	Неправильно завязан узел	Для выполнения технических приемов применяются следующие узлы: 1) для связывания веревок - встречный, встречная восьмерка, грейпвайн, брамшкотовый; 2) для крепления на опоре - карабинная удавка, штык, стремя, булинь; 3) петлевые - проводник-восьмерка, двойной проводник, австрийский проводник; 4) схватывающие — симметричный (прустик), Бахмана, австрийский (обмоточный). Узлы не должны иметь перекрученных прядей, все узлы, кроме встречного и встречной восьмерки, грейпвайна, проводника-восьмерки, двойного проводника, австрийского проводника, должны иметь контрольные узлы. Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.
6.	Использование опоры на рельеф, запрещенный для движения.	Использование для движения или восстановления равновесия опоры на рельеф в опасной зоне этапа или за контрольную линию коридора.
7.	Срыв с повисанием на верхней судейской страховке.	Потеря устойчивости участником, приведшая к нагружению судейской страховки.
8.	Падение каски с головы участника с немедленным надеванием. Потеря каски.	Участник обязан находиться в каске при передвижении по дистанции и прохождении этапа.
9.	Неправильное выполнение технического приема, неправильная страховка (само страховка).	
10.	Множественные (более 2-х) касания или движение по рельефу в опасной зоне	При движении по перилам навесной переправы и параллельным перилам организованным группой (связкой, участником), в случае неудовлетворительного натяжения перил, при множественном (более 2 раз) касании участником рельефа или движении по рельефу в опасной зоне, участник обязан вернуться на исходную сторону этапа, при

		необходимости произвести дополнительное натяжение перил и пройти этап заново.
11.	Отсутствие или временное прекращение страховки, самостраховки, верхней судейской страховки.	Отсутствие или временное прекращение самостраховки – участник находится в опасной зоне этапа и не подключен усом самостраховки к перилам, или страхующий участник не находится на самостраховке. Отсутствие страховки – страховочная верёвка не подключена к страхуемому участнику или допущено одновременно более 2-х ошибок в технике страховки.
12.	Невыполнение условий прохождения этапа	Прохождение этапа с использованием технических приемов, отличающихся от заданных в Условиях прохождения дистанции. Непрохождение этапа в пределах контрольного времени.

Тест «История города»

1. Когда Усть-Сысольск стал уездным городом?

- а) 1780
- б) 1586
- в) 1800

2. По указу какой императрицы погост Усть-Сысольск был наречен городом?

- а) Анны Иоанновны
- б) Екатерины II
- в) Елизаветы

3. Назовите самую знаменитую купеческую династию, долгое время игравшую главную роль в общественной жизни погоста и города Усть-Сысольска:

- а) Оплеснины
- б) Кузьбожевы
- в) Сухановы

4. Схема застройки какого города была взята за основу при проектировании плана застройки Усть-Сысольска в XVIII веке?

- а) Архангельск
- б) Вологда
- в) Санкт-Петербург

5. Какая из этих улиц была главной в Усть-Сысольске в XIX веке?

- а) Набережная
- б) Спасская
- в) Трехсвятительская

6. В дореволюционном Усть-Сысольске было всего одно трехэтажное здание (не считая церквей). Оно сохранилось до наших дней. После реконструкции в этом здании находится Национальная художественная галерея РК. Для чего оно было построено?

- а) Духовная семинария
- б) Духовное училище
- в) Троицкий собор

7. Почему мемориал воинам-сыктывкарцам, погибшим на фронтах ВОВ 1941-1945 годов, установлен на этом месте?

- а) центр города
- б) находился военкомат
- в) больница

8. В каком году Коми ССР получила нынешнее название Республика Коми?

- а) 1990
- б) 1992**
- в) 1995
- г) 1999

Тест «Природа родного края»

1. Какая природная зона занимает самую большую часть территории республики?

- а) тундра
- б) лесотундра
- в) тайга**

2. Выбрать правильные ответы. Национальные парки РК:

- а) Печоро-Илычский
- б) Астраханский
- в) Югыд Ва**
- г) Ильменский

3. Назовите самое раннецветущее дерево в республике, которое служит своеобразным вестником пробуждени природы и цветет тогда, когда лес еще голый:

- а) ольха**
- б) береза
- в) осина

4. Самая крупная река республики.

- а) Вычегда
- б) Мезень
- в) Печора**

5. Назовите высочайшую вершину Уральских гор на территории РК.

- а) Манарага
- б) Неройка
- в) Народная (1895 м)**

6. Выберите правильный ответ. Заповедники РК:

- а) Печоро-Илычский**
- б) Астраханский
- в) Югыд-ва

7. Для какого ценного пушного зверя Печоро-Илычский заповедник является единственным местом, где он сохранился во всей Европе?

- а) горностай
- б) соболь**
- в) куница

8. Назовите крупное парнокопытное животное, которое зимой держится на ягельных пастбищах, в борах-беломошниках:

- а) северный олень**
- б) лось
- в) песец

Тест «Исторические, архитектурные и другие памятные места родного края»

1. Это здание было построено в начале XX века по проекту вологодского архитектора И.И.Павлова. В 1979 г. была произведена его реконструкция. Высота здания - 22 метра. На высоте 10-ти метров находится восьмигранная башня со смотровой площадкой. Что это за здание?

- а) Пожарная каланча**
- б) Духовное училище
- в) Музей

2. На какой площади находится памятник И.А. Куратову?

- а) Ломоносова**
- б) Куратова
- в) Габова

3. На какой улице находится памятник Стефану Пермскому?

- а) ул.Кирова**
- б) ул.Коммунистической
- в) ул.Советской

4. На какой улице находится памятник Домне Каликовой?

- а) ул.Кирова
- б) ул.Советской**
- в) ул.Д.Каликовой

5. Сейчас в этом здании находится отдел этнографии Национального музея Республики Коми. Кому принадлежал этот дом до революции?

- а) купцу Комлину
- б) купцу Оплеснину
- в) купцам Дербеневым**

6. Что находится на пересечении двух магистралей столицы Октябрьского проспекта и ул. Коммунистической? (Стела «Трижды орденоносная республика»)

7. В честь какого события был установлен памятный знак Стефану Пермскому на здании Национального музея и в каком году?

- а) 620-летия Коми письменности**
- б) 600-летия принятия христианства Коми
- в) 600-летия кончины Стефана Пермского
- г) 1996 г. д) 1992 г. е) 1994 г.

8. Что размещалось в здании гимназии им. Пушкина до революции и как раньше называлась улица Орджоникидзе?

- а) женская гимназия**
- б) женская прогимназия
- в) мужская гимназия
- г) Георгиевская
- д) Покровская**
- е) Загородная

9. Кому принадлежал первый жилой каменный дом в Усть-Сысольске?

- а) Оплеснину
- б) Кузьбожеву
- в) Суханову**

10. Какой собор стоял на месте стадиона в Кировском парке?

- а) Стефановский собор
- б) Троицкий собор**
- в) Вознесенский собор

Тест «Оказание первой помощи»

1. Как оказать первую помощь при ушибе?

- а) наложить холодный компресс, обеспечить ушибленному органу покой.
- б) наложить согревающий компресс.
- в) осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

2. Как правильно оказать помощь другу (подруге) при кровотечении из носа?

Выберите из предлагаемых вариантов ответов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:

- а) сказать другу, чтобы он стоял, запрокинув голову назад, и не шевелился;
- б) усадить друга, наклонив его туловище вперед;
- в) измерить температуру и дать обезболивающее;
- г) смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы;
- д) положить на спинку носа холод;
- е) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5-10 минут.

(б; д; е; г)

3. Что нужно сразу же сделать при порезе?

- а) перевязать рану
- б) обмыть рану
- в) смазать йодом вокруг раны

4. Что необходимо предпринять при повреждении связок?

- а) согреть поврежденный сустав, обеспечить покой.
- б) наложить повязку, фиксирующую сустав, прикладывать холодный компресс.
- в) интенсивно растереть, наложить тугую повязку.

5. Как поступить при обнаружении в ране мелких инородных предметов?

- а) промыть рану водой, удалить пальцами инородные предметы, обработать рану настойкой йода.
- б) обернуть пальцы стерильной марлей и собрать мелкие инородные предметы.
- в) нельзя собирать мелкие инородные предметы с поверхности раны.

6. Как правильно обработать рану?

- а) промыть водой, удалить инородные предметы, обработать поверхность раны настойкой йода.
- б) обработать кожу вокруг раны настойкой йода, накрыть рану стерильной марлей и наложить бинтовую повязку.
- в) промыть рану, залить спиртом или настойкой йода, наложить бинтовую повязку.

7. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

- а) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- в) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.