

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 12 » сентября 20 14 г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
Директор МКОУ ДО ДЮСШ  
Т.В. Колмычек/  
« 13 » сентября 20 14 г.

МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО – КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТУРИЗМ»

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 4 года

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Вид программы: модифицированный

Автор-составитель  
Волокитин Александр Васильевич,  
тренер-преподаватель

ст. Павловская  
2017 год

## РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание планируемые результаты»

### **Пояснительная записка**

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Туризм - один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря ни на что тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две выйти из города и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстремальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации - понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстремальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укусы змеи, травма и т.п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т.п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Но туризм - это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

**Направленность программы – туристско - краеведческая.**

В ходе реализации данной программы посредством занятий спортивным туризмом обучающиеся приобретут основные спортивно-технические профессиональные навыки. Через привлечение детей к туристско-краеведческой деятельности решается одна из основных задач – оздоровления детей. Особое внимание в программе уделяется детям и подросткам из неблагополучных семей и детям с отклонениями в поведении, социальной адаптации.

Программа направлена на развитие в ребёнке стремления к познанию, к совершенствованию волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, ответственности, взаимовыручки.

#### **Актуальность программы.**

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма - это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны - растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Но, к сожалению, на сегодняшний день в системе дополнительного образования не существует определенной ясности на преподавание туризма. Также все программы, созданные для учреждений дополнительного образования, никак не подходят для детско-юношеских спортивных школ, ввиду специфики работы ДЮСШ. Сотни энтузиастов туризма, работающих в сфере образования, сталкиваются с серьезной проблемой отсутствия программы. Да, видов туризма достаточно много, у каждого педагога свои взгляды на туризм и свой профиль. Один, в силу своего небольшого опыта или здоровья, ходит только за город, другой стремится воспитать покорителей Эльбруса, третий не мыслит себе жизни без бурной воды, закручивающей каяк в «бочку» и так далее. Есть, и таких большинство, туристы-универсалы, которые летом ходят в горы, зимой - на лыжах, а весной окунаются в бурную воду на своих утлых судах.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики. Отправляясь зимой на лыжах в поход, ребенок получает возможность изучить жизнь экосистем в холодное время года и так далее.

*Актуальность данной программы в том, что это долгосрочный курс обучения в области краеведческого туризма.*

#### **Новизна программы.**

Данная программа впервые реализуется в образовательной организации и позволяет повысить уровень физического развития детей, развить волю к преодо-

лению трудностей, сосредоточенность, наблюдательность, умение работать в команде.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Программа рассчитана на 4 года обучения, преимущественно для обучающихся возрастной группы 10–17 лет, но в случае необходимости может быть использована и в течение более длительного срока. Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 16 учащихся, второго года – 16 человек, в последующие годы – 16 человек. Оптимальный состав группы в походе и в экспедиции – 8–10 учащихся и 2 руководителя.

Уровень успеваемости ребенка в школе, дисциплинированность, его общественная активность не должны являться критериями при зачислении в группу, так как в дальнейшем увлеченность подростка занятиями в объединении позволяет педагогу стимулировать и корректировать его поведение, учебу, стиль и характер его взаимоотношений со своими товарищами и взрослыми. Данная программа, как и большинство действующих туристско-краеведческих программ для системы дополнительного образования детей, традиционно реализуется в учреждениях дополнительного образования детей и рассчитана на 216 часов с сентября по май включительно. Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются экскурсии, походы-экспедиции, сборы. Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение контрольного тестирования, зачетного похода, экспедиции, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

#### **Отличительные особенности.**

Отличительной особенностью данной программы является то, что обучающимся не требуется первоначальных навыков и умений, все необходимые знания обучающиеся получают в процессе реализации программы. Структура программы позволяет детям освоить все премудрости туризма, овладеть туристическими навыками и умениями.

#### **Адресат программы.**

Программа предусматривает работу с детьми в возрасте с 10 до 17 лет из которых формируются две группы с 10 до 12 лет и с 13 до 17 лет. Наполняемость каждой группы 16 человек. Обучающимся не требуется изначальных навыков и умений в туристической деятельности, для зачисления в группу достаточно медицинского допуска разрешающего заниматься туризмом и ходить в туристические походы.

#### **Уровень программы, объем и сроки.**

Программа углубленного уровня рассчитана на 4 года, 6 часов в неделю, 216 часов в год. Программа предусматривает прохождение этапа начальной подготовки 1 год и этапа тренировочной подготовки 2-4 год.

**Форма обучения** по программе - очная.

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 2 часа. Занятия организуются на базе МБОУ СОШ № 10 ст. Павловской.

**Особенности организации образовательного процесса.**

При комплектовании состава группы рекомендуется тренеру-преподавателю провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьей обучающегося и информировать о творческих и других достижениях в группе. Занятия проводятся с полным составом группы, на завершающем этапе обучения следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводится тренером в зависимости от местных условий деятельности группы. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований Правил по спортивному туризму, Кодекса путешественника, Закона РФ о туристской деятельности, Инструкций по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий). Практические занятия проводятся в одно-трехдневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категориальных походах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других туристско-спортивных мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен тренером в зависимости от условий работы группы.

**Цель программы** – обеспечение разностороннего физического развития обучающихся посредством занятий туристско-краеведческим туризмом и выявление перспективных детей и подростков для последующего их совершенствования. Расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

**Цель 1 года обучения:** обеспечение разностороннего физического развития обучающихся посредством занятий спортивным туризмом и выявление перспективных детей и подростков для последующего их совершенствования. Расширение кругозора ребёнка и информированности в области туристско-краеведческой деятельности, совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

**Цель 2 года обучения:** совершенствование навыков и освоение основными знаниями на уровне практического применения. Проведение и участие в категориальных походах.

**Цель 3 года обучения:** практическое применение основных знаний, участие и проведение туристических соревнований, участие в категориальных походах.

**Цель 4 года обучения:** наличие хорошей спортивной туристской подготовки, умение видеть проблемы, принимать участие в организации и проведении мероприятий для своего образовательного учреждения.

**Основные задачи программы.**

Образовательные:

**Задачи программы:**

- овладение ребенком основными туристско-краеведческими профессиональными навыками в данной области:
  - приобретение обучающимися знаний:
    - о своем крае
    - о технике и тактике туризма,
    - об ориентировании на местности,
    - о ведении краеведческих наблюдений и исследований,
    - об оказании первой медицинской помощи,
    - правила ведения здорового образа жизни
    - правила поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах;
    - правила передвижения на дорогах;
    - правила обращения с огнём;
    - правила обращения с опасными инструментами;
    - правила обращения с незнакомыми людьми;
    - основы норм гигиены;
    - о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры;
    - о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек;
- основы организации коллективной творческой деятельности.

#### Личностные:

- физическое и духовное развитие личности;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

#### Метапредметные:

- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости

### **Содержание программы.**

#### Годовой учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов											
		всего				теория				практика			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Введение	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
2	Туристско-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-

	краеведческие возможности родного края, района												
3	Туристское снаряжение	4	4	2	2	-	-	-	-	4	4	2	2
4	Обязанности членов туристской группы	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
5	Туристский бивак	6	6	6	6	-	-	-	-	6	6	6	6
6	Подготовка похода	6	6	6	6	-	-	-	-	6	6	6	6
7	Питание в походе	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Ориентирование в походе и топография	8	8	10	10	2	2	2	2	6	6	8	8
9	Техническая подготовка	4	4	6	6	2	2	2	2	2	2	4	4
10	Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте	2	2	4	4	-	-	-	-	2	2	4	4
11	Препятствия на маршруте и техника их преодоления.	4	4	6	6	-	-	-	-	4	4	6	6
12	Организация и проведение поисково-спасательных работ.	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
13	Доврачебная помощь; гигиена туриста	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
14	Экстремальные ситуации в походах. Аварийный бивак.	2	2	2	2	-	-	-	-	2	2	2	2
15	Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.	10	10	10	10	-	-	-	-	10	10	10	10
16	Общая физическая подготовка	56	56	42	42	-	-	-	-	42	42	42	42
17	Специальная физическая подготовка	36	36	40	40	-	-	-	-	36	36	40	40
18	Учебно-тренировочные спортивные походы (ПВХ)	12	12	4	4	-	-	-	-	12	12	4	4
19	Зачетные степенные походы	28	28	-	-	-	-	-	-	42	42	-	-

20	Зачетный категорийный поход	-	-	46	46	-	-	2	2	-	-	44	44
21	Участие в соревнованиях	16	12	12	12	-	-	-	-	16	12	12	12
22	Контрольные тестирования	6	4	4	4	-	-	-	-	6	4	4	4
	Итого	21	21	21	21	16	16	18	18	20	20	19	19
		6	6	6	6					0	0	8	8

## Содержание первого года обучения:

### Введение.

Туризм - средство познания своего 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. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

### Туристско-краеведческие возможности родного края, района.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

### Туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трех-дневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, вольных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов,



типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: установка палатки, сбор рюкзака.

### **Обязанности членов туристической группы.**

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### **Туристский бивак.**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практика: организация туристического бивуака.

### **Подготовка похода.**

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика: разработка маршрута.

### **Питание в походе.**

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасов-

ка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: расчет количества продуктов для похода выходного дня.

### **Ориентирование в походе и топография**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Практика: работа с картой и топографическими знаками

### **Техническая подготовка**

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. 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 «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки 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 самостраховка во время брода.

Практика: вязка узлов, преодоление искусственных препятствий.

### **Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте**

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, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах.

Практика: преодоление искусственных препятствий.

### **Препятствия на маршруте и техника их преодоления.**

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки. Организация страховки при организации переправ и движения по снежникам.

### **Организация и проведение поисково – спасательных работ.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

### **Доврачебная помощь, гигиена туриста.**

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

### **Экстремальные ситуации в походах. Аварийный бивак.**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах..

### **Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

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 по-

бедителей. 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 соревнованиях.

Практика: участие в туристических слетах, соревнованиях.

### **ОФП (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, для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. 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, полушпагат; 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, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамей-

ка, перекида, брус, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### **СФП (специальная физическая подготовка).**

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег сменяющийся, 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 укороченным 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, беретов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, :боку, 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 то груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным 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. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **Учебно-тренировочные спортивные походы (ПВХ).**

Практика: Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки ПВД. Составление плана-графика движения в походе. Составление меню и списка продуктов для похода. Приготовление пищи на костре.

#### **Зачетные степенные походы.**

Практика: Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в некатегорийном спортивном походе 1-3 степени сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности.

#### **Участие в соревнованиях.**

Практика: Положения о 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 соревнованиях.

### Контрольные тестирования и переводные экзамены.

Получение навыков подготовки к походу, умение пользоваться картой и компасом, умение ставить палатку и разводить костер, умение оказывать первую медицинскую помощь

### Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30м, сек	5,8	5,9	6,4	6,9	7,4
Прыжок в длину с места, см.	160	150	140	130	125
Прыжок вверх с места, см.	20	15	13	11	10
Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, см	350	300	250	200	180
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,4	8,6	8,8	9,0	9,6
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	800	750	700	650	600
Жим от гимнастической скамейки	9	8	6	4	3
Наклон вперед, см.	15	11	6	0	-5

### Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,3	5,6	6,1	6,4	7,0
Прыжок в длину с места, см.	175	160	145	130	125
Прыжок вверх с места, см.	30	25	20	15	10
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	500	450	400	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,5	8,7	8,9	9,1	9,7
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1150	1050	1000	950	900
Подтягивание, кол-во раз	6	5	4	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

Содержание второго года обучения.

Введение.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

### **Туристско-краеведческие возможности родного края, района.**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи, Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

### **Туристское снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: работа с туристическим снаряжением при преодолении препятствий.

### **Обязанности членов туристской группы.**

Оказание помощи руководителю группы в подборе литературы, картографического материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода. Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения. Контроль действий штурмана во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

### **Туристский бивак.**



Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

Практика: разбиение туристического бивака.

### **Подготовка похода.**

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика: работа с маршрутами, подготовка маршрута.

### **Питание в походе.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: раскладка питания для многодневного похода.

### **Ориентирование в походе и топография.**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика: работа с картой и топографическими знаками, разборка маршрута по карте.

### **Техническая подготовка.**

Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника рабо-

ты с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов

Практика: Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов

### **Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте.**

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, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. 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 «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки 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 самостраховка во время брода.

Практика: вязка узлов, преодоление искусственных препятствий.

### **Препятствия на маршруте и техника их преодоления.**

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

### **Организация и проведение поисково – спасательных работ.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

### **Доврачебная помощь; обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы 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 предпосредственная подготовка (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 доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования и я ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. 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. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практика: оказание первой медицинской помощи.

### **Экстремальные ситуации в походе, аварийный бивак.**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах.

### **Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Положение о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практика: проведение и участие в турслетах и соревнованиях.

### **ОФП (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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. 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. Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время на 25, 50, 100 и более метров.

### **СФП (специальная физическая подготовка).**

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 укороченным 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, беретов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, :боку, 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 то груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным 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. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **Учебно-тренировочные спортивные походы.**

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

#### **Зачетный степенной поход.**

Практика: Участие в некатегорийном походе выходного дня. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование на местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности.

#### **Участие в соревнованиях.**

Практика: Участие в соревнованиях, первенствах, различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки.

#### **Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

### **Нормативные требования по ОФП у девочек**

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо

			тельно		
Бег 30 м, сек	5,8	5,7	6,2	6,7	7,2
Прыжок в длину с места, см.	180	170	160	150	145
Прыжок вверх с места, см.	30	25	21	17	13
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	450	400	350	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,8	7,9	8,3	8,8	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1000	950	900	850	800
Жим от гимнастической ска- мейки	11	10	8	6	5
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

### Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	отлич- но	хоро- шо	удовле- твори- тельно	пло- хо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,1	5,4	5,9	6,2	6,8
Прыжок в длину с места, см.	195	180	165	150	145
Прыжок вверх с места, см.					
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,5	7,6	8,1	8,6	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1100	1050	1000
Подтягивание, кол-во раз	10	7	6	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

### Содержание третьего года обучения.

#### Введение.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и другие. История развития туризма в России. Влияние государства и различных общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

### **Туристско-краеведческие возможности родного края.**

Общегеографическая характеристика родного края; Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

### **Туристское снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практика: работа с туристическим снаряжением при преодолении препятствий.

### **Обязанности членов туристской группы.**

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям; уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объема и содержания, необходимого времени для отработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия.

### **Туристский бивак.**

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и правила работы с ними. Практика: разбиение туристического бивака.

### **Подготовка похода.**

Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу.



Практика: работа с маршрутами, подготовка маршрута.

### **Питание в походе.**

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

Практика: раскладка питания для многодневного похода.

### **Ориентирование в походе и топография.**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практика: работа с картой и топографическими знаками, разборка маршрута по карте.

### **Техническая подготовка**

Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе.

Практика: Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов

### **Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте.**

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправы с помощью плота, по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практика: преодоление препятствий в природных условиях.

### **Препятствия на маршруте и техника их преодоления.**

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

### **Организация и проведение поисково – спасательных работ.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие реше-

ния по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

### **Доврачебная помощь; обеспечение безопасности в походе, гигиена туриста**

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Само страховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания. Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика: оказание первой медицинской помощи.

### **Экстремальные ситуации в походе, аварийный бивак.**

Действия группы при потере ориентировки. Остановка движения, разбивка лагеря. Организация разведки маршрута. Организация движения до более удобного места стоянки или к населенному пункту, транспортным магистралям. Отход к прежней стоянке и ожидание помощи. Подача сигналов бедствия. Международная кодовая таблица сигналов. Действия при наличии тяжелообольного или травмированного участника, транспортировка его к населенному пункту или остановка группы и высылка части группы за помощью. Действия при отставании одного или нескольких членов группы: остановка группы, движение по пройденному маршруту навстречу отставшим, поиск на разветвляющихся тропах.

### **Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах. Организация и судейство вида «Туристское многоборье». Виды и характер соревнований по туристскому многоборью. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Обеспе-

чение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практика: проведение и участие в турслетах и соревнованиях.

### **ОФП (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. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

### **СФП (специальная физическая подготовка)**

Практика: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. 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 клонов, переправы и т.д. Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

### **Учебно-тренировочные спортивные походы (ПВД).**

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образова-

тельных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

#### **Зачетный категорийный поход**

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе I категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

Практика: поход I к.с.

#### **Участие в соревнованиях.**

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

Практика: участие и проведение соревнований.

#### **Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке. Нормативы принимаются в начале и конце учебного года при сдаче контрольных тестов.

#### **Нормативные требования по ОФП у девушек**

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,3	5,4	5,9	6,4	6,9
Прыжок в длину с места, см.	190	180	170	160	155
Прыжок вверх с места, см.	33	30	26	21	18
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	500	450	400	350	300
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,6	7,7	8,1	8,6	9,1
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1100	1050	1000	950	900
Жим от гимнастической скамейки	13	12	9	7	6
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

#### **Нормативные требования по ОФП у юношей**

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,0	5,1	5,6	6,1	6,6
Прыжок в длину с места, см.	210	195	180	165	160
Прыжок вверх с места, см.	45	40	35	30	25
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	850	750	700	650	600
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,3	7,4	7,9	8,4	8,9
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1300	1250	1200	1100	1050
Подтягивание, кол-во раз	11	8	7	4	2
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

### Нормативные требования по СФП

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	7	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	26	27	28	29	30	28	29	30	31	32
Отжимание лежа в упоре, кол-во	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-

### Нормативные требования по технической подготовке

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 3 мин.)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2

## Содержание четвертого года обучения

### Введение.

Развитие туризма, альпинизма, детского туризма в России. Первая конференция туристов, создание общества пролетарского туризма (ОПТ) в 1928 году. Зарождение российского альпинизма. Восхождение студентов Тбилисского университета под руководством профессора Г.П. Николадзе на Казбек 28 августа 1923г. Особенности спортивного туризма. Специфика горной местности: изменение с высотой солнечной радиации и атмосферного давления, недостаток кислорода; резкие перепады высот; разнообразие форм рельефа с преобладанием крутосклонных, наличие скал, развалов, осыпей, россыпей, снегов, ледников; резкая смена погодных условий; вертикальная поясность. Постепенная акклиматизация.

### Туристско-краеведческие возможности родного края.

Общая характеристика наиболее значительных горных систем мира (Альпы, Гималаи, Каракорум, Гиндукуш, Атласские горы, Килиманджаро, Кордильеры).

Кавказ, Памир, Тянь-Шань, Алтай, другие горные системы СНГ. Краткая характеристика их физико-географических особенностей. Современные и перспективные возможности для развития туризма. Основные горообразовательные процессы. Образование горного рельефа, его формы и элементы. Основные сведения о происхождении гор. Основные формы горного рельефа: горная страна, горная группа, горный узел, горный хребет, плато, долина, терраса, ущелье, теснина. Отдельные элементы форм горного рельефа: вершина, пик, гребень, склон, ребро, контрафорс, желоб, кулуар, кары, цирк, стена, осыпь, бараньи лбы. Ледники и их типы: покровные, долинные, каровые, висячие, переметные, возрожденные; открытые и закрытые. Особенности ледниковой поверхности, ледниковые трещины и их виды: подгорные (бергшруды), поперечные, продольные, боковые, рантовые (рант-ключфты), радиальные. Понятие о ледопаде. Морены движущиеся и отложенные, донные, поверхностные, боковые, срединные, береговые, внутренние, конечные.

### **Туристское снаряжение.**

Виды снаряжения и его назначение (повторение и углубление темы первого года занятий). Бивачное снаряжение (палатки, кухонные и костровые принадлежности, примус, скороварки), правила безопасной эксплуатации его. Одежда и обувь горных туристов. Специальное снаряжение (ледоруб, альпеншток, основная и вспомогательная веревки, карабины, скальные и ледовые крючья, молотки, страховочные пояса, личные репшнуры, солнцезащитные очки и пр.). Требования к снаряжению и уход за ним. Ремонтный набор для горного похода.

Практика: работа с туристическим снаряжением.

### **Обязанности членов группы.**

Порядок назначения руководителя группы. Требования к руководителю группы (возраст и туристский опыт). Ответственность руководителя группы за жизнь и здоровье детей, за содержание работы в походе, соблюдение группой правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Ответственность руководителя группы за нарушения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ интернатов, студентами Российской Федерации. Обязанности руководителя группы до начала похода: комплектование группы; организация всесторонней подготовки участников похода, проверка наличия необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умения плавать; организация подготовки и подбора необходимого снаряжения продуктов питания; оформление необходимой документации; утверждение маршрута в МКК. Деятельность руководителя по подготовке похода совместно с членами: изучение района похода; подготовка картографического материала и разработка маршрута и графика похода. Обязанности руководителя группы в походе: строгое соблюдение утвержденного маршрута; принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; организация помощи туристской группе, нуждающейся в ней; - неукоснительное вы-

полнение на маршруте указаний МКК и ПСС. Представление отчета в МКК и оформление справок участникам группы о совершенном походе.

### **Туристский бивак.**

Основное требование к организации привалов и ночлегов в горах — безопасность. Организация ночлега в различных условиях горной местности (в лесу, в долине, на травянистых склонах, осыпях, моренах). Особенности ночлегов выше лесной зоны, в ледниковой зоне, при отсутствии естественного топлива. Заблаговременный выбор бивака. Расчет времени для устройства ночлега. Порядок бивачных работ и их распределение среди участников группы. Требования к месту привала: наличие воды, топлива, защита от ветра, раннее солнце на месте бивака и т. д. Костер. Виды костров. Положение костра относительно лагеря, оборудование костра. Разжигание костра в нормальных погодных условиях и в непогоду, обеспечение безопасности при работе у костра. Бережное отношение к природе. Сушка одежды и обуви. Работа дежурного и костровых.

Практика: организация туристического бивака

### **Подготовка похода.**

Подбор группы, распределение обязанностей. Медосмотр. Теоретические, практические занятия. Выбор маршрута, определение цели путешествия, получение краеведческого задания, сбор сведений о районе путешествия, особенности метеоусловий и местных природных факторов, могущих повлиять на выбор и прохождение маршрута, связь с местными краеведами, школами, организациями. Тактическая проработка с учащимися схемы и календарного плана путешествия (ходовые и весовые нормы, период акклиматизации, запасное время на переживание неблагоприятной погоды, запасные варианты маршрута). Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути. Тактика преодоления запланированных перевалов. Ознакомление участников с планом перехода на ближайший день и ежедневный разбор пройденного маршрута (в походе).

Практика: проведение походов выходного дня и многодневных походов.

### **Питание в походе.**

Требования к продуктам питания: калорийность, сбалансированность химического состава (содержание белков, жиров и углеводов), транспортабельность, сохранность. Составление раскладки продуктов для похода. Связь режима питания в горном походе с тактическим планом. Роль промежуточных продуктовых баз в многодневном походе, их организация. Пополнение пищевых запасов на маршруте.

Практика: составления и расчет питания для походов различных категорий.

### **Ориентирование в походе и топография.**

Изображение горного рельефа на карте, схеме; шкала заложения. Определение крутизны склонов на картах различного масштаба. Топографические знаки. Изображение специфических форм и элементов горного рельефа на картах и схемах (ущелья, ледники, бараньи лбы, осыпи и пр.), их характеристика по картографическому материалу.

Практика: работа с картой, ориентирование на местности.

### **Техническая подготовка**

Совершенствование прохождения этапов подъем, траверс, спуск. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника страховки на этапе. Техника работы с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с байонетными муфтами на различных этапах. Техника работы и организации страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Техника работы в страховочных системах различных видов. Техника организации страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Техника использования различных схватывающих узлов. Техника работы с динамическими и статическими веревками на различных этапах. Техника движения по навесной переправе. Техника организации подъема и спуска. Техника работы на скальном рельефе. Техника работы на искусственном рельефе. Работа со спусковыми устройствами. Прохождение дистанции 2 класса. Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков. Передвижение по снегу и фирну. Характеристика состояния снежного покрова в зависимости от времени года, дня. Формы снежной поверхности (снежные поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карнизы). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильными действиями туристов. Особенности техники движения (возможность вытаптывания, выбивания ступенек, использование точек опоры для страховки, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», «зигзагом»). Самозадержание на снежном склоне. Организация переправ через горные реки. Горные реки как серьезное техническое препятствие. Отличительные особенности горных рек (глубина, зависимость уровня воды от времени суток, скорость течения, характер дна, береговых подходов). Способы переправы. Выбор места для переправы, страховки, наблюдения. Одежда, обувь переправляющегося. Правила страховки при переправах. Переправы вброд (с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом). Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения схватывающего узла.

Практика: Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов

### **Тактика спортивных походов и техника движения на маршруте.**

Зависимость тактики от цели путешествия, района, времени года, сложности маршрута, подготовленности, схоженности группы. Основная задача тактического плана — безаварийное прохождение намеченного маршрута. Особенности организации движения в горах (режим движения и его увязка с режимом отдыха и питания). Порядок движения в лесной зоне, по альпийским лугам, осыпям, снегу, фирну, по снежным и скальным склонам, ребрам, кулуарам и гребням. Роль



направляющего и замыкающего. Место руководителя. Влияние метеорологической обстановки на тактику движения. Основы тактики преодоления перевалов. Значение предварительного осмотра и выбора пути. Правильный выбор времени суток для прохождения участков пути.

Практика: преодоление препятствий в природной среде.

### **Препятствия на маршруте, техника и тактика их преодоления.**

Основы страховки и само страховки. Снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревки, ледоруб, карабины). Виды страховки (само страховки, взаимная страховка, страховка партнера, групповая страховка, одновременная и попеременная страховка). Обязанности туристов во время страховки. Узлы, применяемые в горном туризме («проводник», «булинь», «прямой», «схватывающий», «брамшкотовый», «грудная обвязка», «стремя», «удавка», «беседка», «контрольный»). Приемы страховки в зависимости от конкретных условий местности (страховка через плечо, сидя, через поясницу, через выступ). Комбинированная страховка. Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Трение веревки о куртку, рукавицы, ледоруб, карабин. Передвижение в связках. Порядок движения, количественный состав связок в зависимости от рельефа и состава группы, сигнализация. Движение по натянутым перилам.

Практика: вязка узлов, прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов

### **Организация и проведение поисково – спасательных работ.**

Организация поиска: определение контрольного времени направлений движения. Действия при других чрезвычайных ситуациях: эвакуация людей и снаряжения, продуктов в безопасное место; недопущение паники; оказание экстренной медицинской помощи нуждающимся; оценка создавшейся ситуации; принятие решения по дальнейшим действиям; незамедлительные действия по выходу из создавшейся ситуации.

### **Доврачебная помощь, гигиена туриста.**

Особенности горного климата (понижение атмосферного давления, уменьшенное содержание кислорода, резкое колебание суточных температур, солнечная радиация). Реакция нервной системы (быстрая утомляемость, понижение внимания, ослабление волн, расстройство координации движений и вестибулярного аппарата). Соблюдение правил личной гигиены (гигиена одежды и обуви), режим питания, питья и отдыха, использование естественных факторов оздоровления. Аклиматизация. Горная болезнь. Основные виды травм и заболеваний в горном походе, меры оказания первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

Практика: оказание первой медицинской помощи.

### **Экстремальные ситуации в походе, аварийный бивак.**

Опасности субъективные и объективные. Опасности, обусловленные рельефом местности: крутизна и состояние склонов, селевые потоки, камнепады, обвалы, снежные лавины, обвалы льда и фирна, карнизов; открытые и закрытые трещины на ледниках. Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: ветер (на гребнях, крутых склонах), температура и влажность воздуха (особенно их большие перепады), осадки, гроза, туман. Опасности, связанные с пребыванием на высоте: гипоксия (горная болезнь), воздействие солнца (радиация). Опасности,

обусловленные быстрым наступлением темного времени суток. Опасности, связанные с бытовыми условиями: ядовитые и опасные животные, ожоги от костра и горячей пищи, нагревательных приборов, обморожения. Опасности, обусловленные недостаточной подготовленностью туристов, неправильным подбором состава группы для горного путешествия, неправильными действиями туристов. Необходимость правильного подбора группы, систематических физических и технических тренировок, тщательного медосмотра, детальной разработки маршрута и правильной организации акклиматизации, подбора необходимого снаряжения и питания. Дисциплина на маршруте. Меры предосторожности при движении по склонам, ледникам, скалам; при движении в тумане, в условиях плохой видимости и наступающей темноты, при движении в дождь, снегопад, снежную бурю, грозу; при организации бивака. Примеры несчастных случаев с их анализом. Основы метеонаблюдений в горах, характерные местные признаки изменения погоды.

Практика: преодоление препятствий в природных условиях.

#### **Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.**

Практика: Организация и участие в туристических слетах. Слет — активное средство пропаганды туризма. Положение о слете. Оборудование поляны слета. Работа судейской коллегии. Подведение итогов.

#### **ОФП (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 для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. 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, полушпагат; 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 дистан-

ции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. 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.

### **СФП (специальная физическая подготовка).**

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 укороченным 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, беретов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, :боку, 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 то груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным 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. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **Учебно-тренировочные спортивные походы.**

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе. Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в учебно-тренировочных спортивных походах.

Практика: проведение походов выходного дня.

#### **Зачетный категорийный поход**

Подготовка и оформление документов МКК. Постановка на учет в органах МЧС и государственной лесной охраны. Участие в спортивном походе 2 категории сложности. Закрепление на практике технических и тактических приемов преодоления локальных и продолжительных препятствий. Ориентирование в горной местности. Работа с компасом и картой. Приготовление пищи в условиях пересеченной местности. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе.

Практика: проведение похода 2 к.с.

#### **Участие в соревнованиях.**

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад. Участие в соревнованиях, первенствах, чемпионатах различного уровня. Закрепление на практике технических и тактических приемов прохождения этапов. Закрепление на практике приемов организации и обеспечения страховки. Взаимоотношения с судьями и участниками других команд. Работа в командных и личных соревнованиях.

Практика: подготовка и участие в туристических соревнованиях соревнований.

#### **Контрольные тестирования и переводные экзамены.**

Нормативы принимаются в начале и конце учебного года при сдаче контрольных тестов.

#### **Нормативные требования по ОФП у девушек**

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,6	4,7	5,1	5,6	6,1
Прыжок в длину с места, см.	220	210	200	190	180
Прыжок вверх с места, см.	45	40	36	32	29
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,0	7,1	7,4	7,8	8,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1150	1100	1050
Жим от гимнастической скамейки	22	19	16	12	11
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

#### **Нормативные требования по ОФП у юношей**

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,3	4,4	4,8	5,3	5,8
Прыжок в длину с места, см.	250	235	220	205	200

Прыжок вверх с места, см.	60	55	50	45	40
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1500	1400	1300	1200	1100
Челночный бег 3x10 м, сек.	6,5	6,7	7,2	7,7	8,2
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1450	1400	1350	1300	1250
Подтягивание, кол-во раз	14	11	10	7	5
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

### Нормативные требования по СФП

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3
Лазание по сдвоенной основной веревке, м.	3	2,5	2	1,5	1	3	2,5	2	1,5	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29
Отжимание лежа в упоре, кол-во	10	9	8	7	6	-	-	-	-	-
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во	8	7	6	5	4	5	4	3	2	1

### Нормативные требования по технической подготовке

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 4 мин.)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Установка палатки, мин	3	3,10	3,20	3,30	3,40	3,30	3,40	3,50	4	4,10
Одевание страховочной системы, мин.	2,30	3	3,30	4	4,30	2,30	3	3,30	4	4,30
ПТС по перилам, мин	3,20	3,40	4	4,20	4,40	3,40	4	4,20	4,40	5
Работа с альпенштоком, мин	2,30	3	3,30	4	4,30	3,30	4	4,30	5	5,30
Вертикальный маятник, м.	3,5	3,25	3	2,75	2,5	3	2,75	2,5	2,25	2
Горизонтальный маятник, мин.	1,30	1,40	1,50	2	2,10	1,50	2	2,10	2,20	2,30

Планируемые результаты  
Предметные:

– овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области:

– приобретение обучающимися знаний:

- о своем крае
- о технике и тактике туризма,
- об ориентировании на местности,
- о ведении краеведческих наблюдений и исследований,
- об оказании первой медицинской помощи,
- правила ведения здорового образа жизни
- правила поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах;
- правила передвижения на дорогах;
- правила обращения с огнём;
- правила обращения с опасными инструментами;
- правила обращения с незнакомыми людьми;
- основы норм гигиены;
- о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры;
- о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек;
- основы организации коллективной творческой деятельности.

#### **Личностные:**

- физическое и духовное развитие личности;
- выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
- воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
- формирование чувства патриотизма и гражданственности;
- воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

#### **Метапредметные:**

- социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
- развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности,
- развитие целостного отношения обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации».

#### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график представлен в приложении № 1

### Условия реализации программы

Для реализации программы используется спортивный зал, стадион, естественный природный полигон, туристическое оборудование, палатки, туристические веревки, система страховки, костровое оборудование. Для проведения теоретических занятий используются книги, журналы, методические пособия, карты, схемы местности, мультимедийный проектор. Кадровое обеспечение: занятие ведет педагог тренер – преподаватель Волокитин Александр Васильевич имеющий удостоверение инструктора детско – юношеского туризма № 1304 от 26.11.2016 года выданный Министерством образования, науки и молодежной политики Краснодарского края ГБУ «Центр туризма и экскурсий» КК.

### Форма аттестации

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный контроль подготовленности - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения туристских навыков, а также теоретических знаний.

### Оценочные материалы

#### 1 год обучения

Получение навыков подготовки к походу, умение пользоваться картой и компасом, умение ставить палатку и разводить костер, умение оказывать первую медицинскую помощь

Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30м, сек	5,8	5,9	6,4	6,9	7,4
Прыжок в длину с места, см.	160	150	140	130	125
Прыжок вверх с места, см.	20	15	13	11	10
Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы, см	350	300	250	200	180
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,4	8,6	8,8	9,0	9,6
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	800	750	700	650	600
Жим от гимнастической скамейки	9	8	6	4	3



Наклон вперед, см.	15	11	6	0	-5
--------------------	----	----	---	---	----

### Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,3	5,6	6,1	6,4	7,0
Прыжок в длину с места, см.	175	160	145	130	125
Прыжок вверх с места, см.	30	25	20	15	10
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	500	450	400	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	8,5	8,7	8,9	9,1	9,7
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1150	1050	1000	950	900
Подтягивание, кол-во раз	6	5	4	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

### 2 год обучения

### Нормативные требования по ОФП у девочек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,8	5,7	6,2	6,7	7,2
Прыжок в длину с места, см.	180	170	160	150	145
Прыжок вверх с места, см.	30	25	21	17	13
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	450	400	350	300	250
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,8	7,9	8,3	8,8	9,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1000	950	900	850	800
Жим от гимнастической скамейки	11	10	8	6	5
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

### Нормативные требования по ОФП у мальчиков

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,1	5,4	5,9	6,2	6,8
Прыжок в длину с места, см.	195	180	165	150	145
Прыжок вверх с места, см.					
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,5	7,6	8,1	8,6	9,3
Непрерывный бег в течение 5	1250	1200	1100	1050	1000

мин., м					
Подтягивание, кол-во раз	10	7	6	3	1
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

### 3 год обучения

#### Нормативные требования по ОФП у девушек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,3	5,4	5,9	6,4	6,9
Прыжок в длину с места, см.	190	180	170	160	155
Прыжок вверх с места, см.	33	30	26	21	18
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	500	450	400	350	300
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,6	7,7	8,1	8,6	9,1
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1100	1050	1000	950	900
Жим от гимнастической скамейки	13	12	9	7	6
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

#### Нормативные требования по ОФП у юношей

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	5,0	5,1	5,6	6,1	6,6
Прыжок в длину с места, см.	210	195	180	165	160
Прыжок вверх с места, см.	45	40	35	30	25
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	850	750	700	650	600
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,3	7,4	7,9	8,4	8,9
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1300	1250	1200	1100	1050
Подтягивание, кол-во раз	11	8	7	4	2
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

#### Нормативные требования по СФП

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-во	7	5	4	3	2	5	4	3	2	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	26	27	28	29	30	28	29	30	31	32
Отжимание лежа в упоре, кол-	4	3	2	1	0	-	-	-	-	-

во																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 3 мин.)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2

### 4 год обучения

#### Нормативные требования по ОФП у девушек

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,6	4,7	5,1	5,6	6,1
Прыжок в длину с места, см.	220	210	200	190	180
Прыжок вверх с места, см.	45	40	36	32	29
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	800	700	650	600	550
Челночный бег 3x10 м, сек.	7,0	7,1	7,4	7,8	8,3
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1250	1200	1150	1100	1050
Жим от гимнастической скамейки	22	19	16	12	11
Наклон вперед, см.	16	11	6	0	-5

#### Нормативные требования по ОФП у юношей

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	Очень плохо
Бег 30 м, сек	4,3	4,4	4,8	5,3	5,8
Прыжок в длину с места, см.	250	235	220	205	200
Прыжок вверх с места, см.	60	55	50	45	40
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы, см	1500	1400	1300	1200	1100
Челночный бег 3x10 м, сек.	6,5	6,7	7,2	7,7	8,2
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1450	1400	1350	1300	1250
Подтягивание, кол-во раз	14	11	10	7	5
Наклон вперед, см.	11	6	0	-5	-10

#### Нормативные требования по СФП

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге, кол-	13	11	9	7	5	11	9	7	5	3

во										
Лазание по сдвоенной основной веревке, м.	3	2,5	2	1,5	1	3	2,5	2	1,5	1
Челночный бег через гору 3x20, сек	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29
Отжимание лежа в упоре, кол-во	10	9	8	7	6	-	-	-	-	-
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во	8	7	6	5	4	5	4	3	2	1

### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

Норматив	юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Узлы (кол-во узлов за 4 мин.)	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4
Установка палатки, мин	3	3,10	3,20	3,30	3,40	3,30	3,40	3,50	4	4,10
Одевание страховочной системы, мин.	2,30	3	3,30	4	4,30	2,30	3	3,30	4	4,30
ПТС по перилам, мин	3,20	3,40	4	4,20	4,40	3,40	4	4,20	4,40	5
Работа с альпенштоком, мин	2,30	3	3,30	4	4,30	3,30	4	4,30	5	5,30
Вертикальный маятник, м.	3,5	3,25	3	2,75	2,5	3	2,75	2,5	2,25	2
Горизонтальный маятник, мин.	1,30	1,40	1,50	2	2,10	1,50	2	2,10	2,20	2,30

### Методические материалы

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей в проблему (образовательный процесс, туристско-краеведческие мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий и консультаций с участниками объединения по их функциональным специальностям. Она основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО (в том числе – слайд-фильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы), таблицы, графики, карты и схемы, плакаты, макеты, туристское снаряжение и оборудование. Каждая пройденная тема должна закрепляться на практическом за-

нятии в походе, на соревнованиях с разбором допущенных ошибок. Особое внимание при этом должно обращаться вопросам безопасности.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода, экспедиции, участия в лагере, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, мероприятия.

### **Список литературы.**

#### **для педагога**

1. *Аппенянский А.И.* Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
2. *Бринк И.Ю., Бондарей М.П.* Ателье туриста. - М., ФиС, 1990.
3. *Варламов В.Г.* Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.
4. *Волович В.Г.* Академия выживания. - М., ТОЛК, 1996.
5. *Волович В.Г.* Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
6. *Волков Н.Н.* Спортивные походы в горах. - М., ФиС, 1974.
7. *Ганопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.
8. *Иванов Е.И.* Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М., ФиС, 1978.
9. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. К приказу министерства образования Российской Федерации.
10. *Казанцев АА.* Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
11. *КострубАА.* Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.
12. *Кошельков С А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.
14. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Юные инструкторы туризма. Программа для системы дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2002.
16. *Федотов В.Н., Востоков И.Е.* Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2000
17. Программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение». МИОНБР РФ, М. 2014 год.

#### **для обучающихся**

1. *Алексеев А.А.* Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. *Алешин В.М., Серебrenиков А.В.* Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.
3. *Антропов К., Расторгуев М.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. *Бардин К.В.* Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
5. *Ганиченко Л.Г.* Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
6. *Григорьев В.Н.* Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
7. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А.* Туристские слеты и соревнования. - М., Профиздат, 1984.
8. *Константинов Ю.С.* Туристские соревнования учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.