

Комитет по образованию Администрации Городского округа Подольск  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
центр детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» февраля 2025г.  
Протокол № 3

Утверждена  
приказом директора МУ ДО ЦДТ  
от «24» февраля 2025 г. № 127



*С.В. Огаркова*  
С.В. Огаркова

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
Туристический клуб «Витязи»  
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 8-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Мельников Сергей Александрович

Г.о. Подольск, 2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Введение.** Программа реализуется с 2023 г., имеет базовый уровень подготовки и предназначена для работы с детьми от 8 до 15 лет.

Проблема гражданско-патриотического воспитания детей и молодежи актуальна всегда в плане подготовки подрастающего поколения к будущей жизни в обществе.

Любому обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, законопослушные, грамотные люди, которые были бы готовы работать, учиться на его благо и в случае необходимости встать на защиту.

Содержание военно-патриотического воспитания, определяемое его целью и задачами, обуславливается особенностями, динамикой и уровнем развития нашего общества, состоянием его экономической, духовной, социально-политической и других сфер жизни, проблемами формирования подрастающего поколения, главными тенденциями развития этого процесса.

С учетом этих факторов в содержании военно-патриотического воспитания можно выделить два основных, тесно взаимосвязанных между собой компонента. Первый характеризуется более широкой социально-педагогической направленностью. Он основывается на таких элементах, как позитивные мировоззренческие взгляды и позиции по основным социальным, историческим, нравственным, политическим, военным и другим проблемам, важнейшие духовно-нравственные, деятельностные качества (любовь к Родине, уважение к Законам, ответственность за выполнение конституционных обязанностей по защите Отечества и обеспечению безопасности его граждан и другие).

Социально-педагогический компонент содержания является доминирующим и составляет его ядро. Только сформировав личность гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, интересами, установками, мотивами деятельности и поведения, можно рассчитывать на успешное решение более конкретных задач по подготовке к реализации функции защиты Отечества, военной и другим, связанным с ней, видами государственной службы.

В современных условиях значительно возрастает роль и значение специфического компонента содержания военно-патриотического воспитания. Это предполагает его более глубокую и последовательную дифференциацию, основательную и всестороннюю разработку в соответствии с теми конкретными задачами (и, прежде всего, практического характера), которые возлагаются на защитников Отечества в процессе прохождения военной службы.

Поэтому патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие учащихся, поэтому оно должно включать в себя: духовно-нравственное воспитание, военно-историческую подготовку, подготовку по основам военной службы (начальную военную подготовку), военно-техническую и специальную подготовку детей и подростков.

Отсюда можно сделать вывод, что работа по военно-патриотическому воспитанию с обучающимися должна проводиться комплексно, в единстве всех его составных частей, совместными усилиями органов государственного управления, а также образовательных учреждений, семьи, общественных организаций и объединений, Вооруженных сил РФ, других силовых структур.

В этой связи одним из основных элементов развития и патриотического воспитания может служить такой вид деятельности (спорта) как спортивный туризм.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы, особенно в школьной среде приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными, воспитательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся их патриотического воспитания, подготовки к службе в Вооруженных силах. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанциях по поисково-спасательной работе. Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, военный, в том числе, в силу своей специфики, в специальных подразделениях ВС РФ, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

В процессе туристско-краеведческой деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах, походах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в кружке «Витязи» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической

подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Военно-патриотический клуб «Витязи» реализуется в соответствии с **туристско-краеведческой направленностью**.

Воспитание гражданина России, патриота Родины, знающего и любящего свою страну: её традиции, памятники природы, истории, архитектуры, культуры и желающего принять активное участие в её развитии; воспитание гуманного, творческого, социально активного человека, с уважением относящегося к культурному достоянию человечества.

По уровню освоения материала данная программа – базового уровня.

### **Актуальность программы.**

Воспитание патриотической личности – одна из важных задач педагогики. Величайшей национальной ценностью всегда был патриотизм – любовь к своему народу, неотрывная привязанность к месту своего рождения, уважение к предкам, истории, традициям, культуре, всему укладу жизни.

В статье 4 Закона Московской области № 94/2013-ОЗ «Об образовании» сказано «Осуществление деятельности в сфере образования строится на основе обязательного включения в образовательный процесс воспитательного компонента. Воспитательный компонент образовательного процесса включает в себя духовное, культурное и физическое развитие обучающихся, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства и формирование у них патриотизма, гражданской ответственности и правового самосознания, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе».

Одной из задач, поставленной в Федеральном проекте «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021-2024 годы» национального проекта «Образование», является: «Совершенствование и развитие успешно зарекомендовавших себя форм и методов работы по патриотическому воспитанию с учетом динамично меняющейся ситуации, возрастных особенностей граждан и включает в себя: повышение качества работы образовательных организаций по патриотическому воспитанию обучающихся и повышению их мотивации к службе Отечеству;

А одним из ожидаемых результатов реализации Программы: «повышения качества работы образовательных организаций по патриотическому воспитанию, а также по профессиональной ориентации учащихся и их привлечению к военной, военизированной, государственной службе, к работе в различных отраслях российской промышленности и сфере услуг, а также в системе образования, науки, культуры, спорта и иной деятельности....»

В настоящее время вопросы военной подготовки вызывают у подростков большой интерес.

Кроме того, современные учащиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Учащимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому учащиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, что несомненно **помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка**.

В связи с этим данная программа особенно актуальна, так как своей целью ставит развитие у подрастающего поколения знаний, умений и навыков, необходимых будущему гражданину, патриоту и защитнику Родины.

**Цель программы:** создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств, оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма, спорта и своего края.

## **Задачи программы.**

### Личностные:

- воспитывать гражданскую и социальную ответственность, заботу о благополучии своей страны;
- формировать у учащихся активную жизненную позицию;
- воспитывать чувства причастности к истории своей Родины, гордости за неё;
- воспитывать уважительное отношение к старшим;
- формировать самостоятельность и волевые качества;
- воспитывать умение работать в коллективе и для коллектива.

### Метапредметные:

- развитие умений:
  - анализировать информацию, получаемую из различных источников;
  - принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.
- развивать личностные качества
  - ответственность, смелость, коммуникабельность;
  - силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;

### Предметные:

- усвоение знаний об исторических и культурных ценностях нашего народа;
- содействовать в приобщении учащихся к изучению истории России и родного края;
- овладеть навыками и умениями по спасательному делу;
- овладеть знаниями и умениями оказания первой помощи;
- формировать навыки туристской подготовки, выживания в экстремальных условиях;
- совершенствовать практические действия в экстремальных ситуациях;
- формировать убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни.

## **Новизна программы**

Программа объединяет в себе несколько направлений: **туристско-краеведческую**, физкультурно-спортивную и оздоровительную деятельность, основы военной истории, патриотические мероприятия, закладывает познавательный интерес к краеведению, активизирует сознательное отношение к здоровью, развитию личности, и сохранению природы. Занятия по данной образовательной программе, также помогут учащимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу. Даст возможность получить первичные исторические знания о Вооруженных силах Российской Федерации.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена потребностью общества в воспитании гражданина-патриота, способного к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации. Реализация программы проходит через шесть учебных разделов, направленных на воспитание патриотизма, готовности к преодолению трудностей и выживания в различных условиях обстановки.

В программе «Военно-патриотический клуб «Витязи» органично сочетаются формы и методы (словесные: беседа, объяснение, анализ; наглядные: показ иллюстрации, видеоматериалов, наблюдение; практические: походы, тренировочные и практические занятия) и педагогические технологии (ИКТ, игровые, здоровье сберегающие, групповые, проектов, создания ситуации успеха), адекватные современным реалиям.

## **Отличительные особенности программы.**

Данная программа – модифицированная.

При разработке данной программы использовались: Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021-2024 годы» национального проекта «Образование», Федеральная целевая программа «Дети России», Элементы программы подготовки мотострелковых подразделений ВС РФ, примерные (типовые) программы для системы дополнительного образования детей «Юные туристы», автор – Ю.С. Константинов (Утверждено

Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации), «Юные туристы-спасатели» одобренной и утвержденной Министерством образования РФ и Министерством по чрезвычайным ситуациям РФ, в соответствии с законом «Об образовании» и Федеральным законом «Об основах туристической деятельности».

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (Приложение к письму Министерства образования Московской области № Исх-3597/21в от 24.03.2016), а также в соответствии с обновлением нормативно-правовой базы и тенденций развития дополнительного образования согласно Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

В программе реализованы требования Федеральных законов: «Об обороне» № 13-ФЗ от 12 февраля 2015 г.; «О воинской обязанности и военной службе» № 53-ФЗ от 28 марта 1998 г.; «О гражданской обороне».

**В рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести навыки военной службы (военная составляющая), начальные туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.**

Все содержание образования разделено по тематическим блокам: основы военной службы, основы туристской подготовки (пешеходный туризм), специальная туристская подготовка (прохождение дистанции), топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, обеспечение безопасности, общая и специальная физическая подготовка, начальная инструкторская подготовка.

На каждом из этапов реализуется единая технология обучения: это эффективный метод планирования процесса, обеспечения единства педагогических требований, постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, практическая направленность содержания образования, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей, одновременная целостность и индивидуализация образовательного процесса.

Освоение содержания образования идет на двух уровнях: начальном, когда формируются основные компетенции (техническая, социальная, коммуникативная) туриста-пешеходника и углубленном.

#### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на группы учащихся в возрасте 8-15 лет.

Подростковый возраст - критический период в развитии человека, время сильных психофизиологических изменений, становление самостоятельности, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни, поэтому обучение позитивным навыкам общения и собственной деятельности имеет для подростка особое значение. От коммуникативной компетентности подростка во многом зависит успешность его самореализации как личности. Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности. Именно в этом возрасте формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, формируются личностные смыслы жизни. В интеллектуальной сфере происходят качественные изменения: продолжает развиваться теоретическое и рефлексивное мышление. В этом возрасте появляется мужской взгляд на мир и женский. Активно начинают развиваться творческие способности.

Центральное новообразование - "чувство взрослости" - отношение учащегося к себе как к взрослому. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою "взрослую" позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Появляется моральный "кодекс", предписывающий четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками. Основными новообразованиями в этом возрасте являются сознательная регуляция

своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении.

Этот период характеризуют:

- развитие самосознания (формирование "Я-концепции" система внутренне согласованных представлений о себе, образов "Я");
- повышенная возбудимость, частая смена настроений, неуравновешенность;
- эгоистическая направленность - он сам является более значимым, чем общество;
- потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющий личностный смысл;
- трудности роста, половое созревание, сексуальные переживания, интерес к противоположному полу;
- заметное развитие волевых качеств;
- критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа;
- гуманистическая направленность - отношение к себе и обществу положительны.

Самоопределение - социальное, личностное, духовно-практическое - составляет основную задачу юношеского возраста. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Однако профессиональное самоопределение сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: «Кем быть?» и «Каким быть?», с определением жизненных перспектив, с проектированием будущего. Одно из достижений этой ступени - новый уровень развития самосознания. Это:

- открытие своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности;
- стремление к самопознанию;
- формирование личной идентичности, чувство индивидуальной само тождественности, преемственности и единства;
- самоуважение;
- становление личностного способа бытия, когда во многих жизненных коллизиях юный человек может вслух сказать: "Я - лично отвечаю за это!"

Данная программа адресована учащимся 4-10 классов, проявившим интерес к получению знаний и выработке дополнительных умений и навыков военным и спортивно-туристическим дисциплинам. При работе со старшими подростками упор следует сделать на пробуждение интереса и развития доверия к самому себе, на понимание своих возможностей, способностей, особенностей характера.

#### **Объём и срок освоения программы.**

Объем программы «Витязи» (военно-патриотическое воспитание)» 648 часов.

Срок реализации программы три года, объём учебных часов – 216 часов в год, 36 недель в год.

Программа включает два уровня обучения – базовый уровень 1 год (216 часов), продвинутый уровень 2 и 3 года (по 216 часов в год)

**Форма обучения** – очная, групповая, при изучении отдельных тем предусмотрены мелкогрупповые занятия (Закон №273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Для зачисления в военно-патриотический клуб специальных знаний и подготовки не требуется, зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость одной группы: от 12 до 15 учащихся. Состав группы разновозрастной, постоянный. Группы комплектуются в начале учебного года.

Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Учебные занятия проводятся в различных видах: учебные занятия, сочетающие теоретическую и практическую деятельность; практические занятия, беседа, игра-викторина, самостоятельные работы, презентация, игровые конкурсы и соревнования, экскурсии и экспедиции по местам боев Великой Отечественной войны, обобщающие и итоговые занятия, практические индивидуальные и групповые действия, выполнение нормативов.

#### **Режим занятий.**

Занятия проводятся во второй половине дня после уроков (для детей, обучающихся во вторую смену, занятия организуются в первой половине дня до уроков).

Группы первого года обучения занимаются 6 часов в неделю (два фронтальных занятия по 45 минут с 10-ти минутным перерывом и четыре групповых или индивидуальных занятий по 45 минут с 10-ти минутным перерывом).

Группы 2 и 3 года обучения уровня обучения занимаются 6 часов в неделю (два фронтальных занятия по 45 минут с 10-ти минутным перерывом и четыре групповых или индивидуальных занятий по 45 минут с 10-ти минутным перерывом)

Время и место проведения учебных занятий регулируются расписанием занятий кружка. Возможно проведение занятий на территории общеобразовательных учреждений городского округа Подольск при наличии в них необходимых помещений и оборудования. В каникулярное время в расписание занятий могут вноситься изменения по времени проведения занятий.

### **Планируемые результаты.**

Личностные:

У учащихся будут:

- воспитаны гражданская и социальная ответственность;
- сформирована активная жизненная позиция;
- воспитаны чувства причастности к героическому прошлому Родины, гордости за подвиги своих дедов и прадедов;
- воспитано уважительное отношение к ветеранам Великой Отечественной войны и воинам Российской армии;
- сформированы самостоятельность и волевые качества, умение работать в команде.

Метапредметные:

- развиты сила, выносливость, координация движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- развиты личностные качества – ответственность, смелость, коммуникабельность;
- развиты умения: анализировать специальную информацию, получаемую из различных источников; принимать обоснованные решения в конкретной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и своих возможностей.

Предметные:

- получены знания об исторических и культурных ценностях нашего народа;
- приобщены к изучению военной истории России и родного края;
- получены знания по основам военной службы;
- обучены приемам страховки и само страховки;
- получены знания, обретенны умения по оказанию первой медицинской помощи;
- сформированы навыки туристской подготовки, выживания в экстремальных условиях.

**Формы аттестации:** викторина, зачет, анкетирование, тестирование, сдача нормативов, практическое выполнение заданий, соревнования, походы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** материал тестирования, протокол соревнований, грамота, видеозапись, фото, маршрутный лист, диплом, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое мероприятие патриотической направленности, тренировочный поход, соревнование, слет, выполнение нормативов.

Конечным результатом реализации программы «Военно-патриотический клуб «Витязи» должна стать активная гражданская позиция и патриотическое сознание учащихся, как основа личности гражданина России.

**Материально-техническое обеспечение:**

- кабинет для теоретических занятий;
- спортивный зал, оборудованный скалодромом и приспособлениями для наведения различных туристических перил;
- спортивная площадка, оборудованная туристической полосой препятствий;
- комплект необходимых материалов и средств для оказания первой медицинской помощи;

- мультимедийные средства обучения;
- комплект плакатов по основам военной подготовки;
- комплекты плакатов по основам туристической подготовки;
- компьютер;
- туристический инвентарь;
- туристическое снаряжение;
- туристические палатки;
- фотоаппарат; видеокамера.

#### **Информационное обеспечение.**

- Конституция Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.constitution.ru>.
- Письмо Минобразования РФ от 15 января 2003 г. N 13-51-08/13 «О гражданском образовании учащихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации». – Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=EXP;n=413046>.

Дидактический материал: при работе по программе используются книги, брошюры, газетные материалы (об истории края, о природных особенностях родного края, о населении, о знаменитых людях края), сведения из Интернет ресурсов:

<http://podvignaroda.mil.ru>

<http://роспатриотцентр.рф>

<https://vk.com/sporturismmo>

<https://vk.com/russiantouringclub>

<https://vk.com/tmmoscow>

[https://vk.com/moscow\\_orientteering](https://vk.com/moscow_orientteering)

<https://vk.com/fsomo>

<https://vk.com/club202130222>

<https://vk.com/club95514279>

<https://vk.com/firstaidinmountain>

<https://vk.com/touristerusse>

<https://vk.com/public39428849>

**Кадровое обеспечение** настоящей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, руководителем клуба.

#### **Воспитательный потенциал программы**

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Туризм как форма активного отдыха и воспитательной работы полезен каждому ребенку. Мало сказать «полезен» - он необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гёте, - "Без странствований не создается ни одна индивидуальность".

Отсюда возникает императив: каждому учащемуся независимо от его склонностей, желаний, увлечений в детском возрасте необходимо дать некоторую порцию туризма.

Учебно-воспитательный процесс требует от детей в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребенка направлена на активную физическую деятельность.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках географии, биологии, математики, которые подчас усваиваются формально и остаются, по существу, обременяющим память балластом, негодным ни к какому употреблению.

Знакомясь во время походов с людьми различных профессий, школьники более осмысленно подходят к выбору будущей специальности.

#### **Цель воспитательной работы:**

– способствовать формированию гармонично развитой личности.

#### **Задачи воспитания:**

- содействовать успеху каждого ребенка;

- сплочение коллектива;
- воспитание сознательности и ответственности за дело;
- формировать опыт самостоятельных умений и навыков
- воспитывать организационно-волевые качества личности (терпение, силу воли, самоконтроль);
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к природе.

### Ожидаемые результаты воспитательной работы с обучающимися:

- достижение результатов в соревнованиях;
- дружеские, толерантные отношения в детском коллективе;
- способность к сотрудничеству, трудолюбию, честности, самостоятельности;
- умение стойко переносить трудности походов, стремление к победе на соревнованиях;
- понимание ценности жизни, здоровья, и безопасности;
- выраженная установка на здоровый образ жизни, регулярную физическую активность.
- сознательное отношение к сохранению природы.

### План воспитательной работы

№ п\п	Название мероприятия	Форма проведения	Участники	Сроки проведения
1.	Заочное путешествие по родному краю "Непоседливый народ отправляется в поход"	Игра	Обучающиеся	Сентябрь
2.	Туристический слёт, посвященный всемирному дню туризма.	Поход	Обучающиеся	Сентябрь
3.	Походы выходного дня	Поход	Обучающиеся	Ежемесячно
4.	Многодневные походы	Поход	Обучающиеся	Апрель, июнь, июль
5.	Мир вокруг нас	Викторина	Обучающиеся	Октябрь
6.	Битва при Молодях	Поход	Обучающиеся	Ноябрь
7.	Встреча нового года в лесу	Поход с праздничной программой	Обучающиеся	Декабрь
8.	«Испытай себя»	Спортивно-туристская игра	Обучающиеся	Январь
9.	Лыжня России	Всероссийские соревнования	Обучающиеся	Февраль
10.	Красная Армия всех сильнее.	Беседа-поздравление мальчиков с Днем защитника Отечества	Обучающиеся	Февраль
11.	Великие женщины в истории России	Беседа-поздравление девочек с Днем 8 марта	Обучающиеся	Март
12.	Посещение мемориального комплекса «Город ангелов» в Беслане	Экскурсия и беседа о Бесланской трагедии.	Обучающиеся	Апрель
13.	Широка страна моя Родная	Учебно-тренировочный слёт в республике Северная Осетия-Алания	Обучающиеся	Апрель
14.	Как вести себя в походе	Игра	Обучающиеся	Май
15.	Папа, мама, я – туристская семья	Семейный туристический слёт-соревнование	Семьи обучающихся	1 июня



Содержание программы  
Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	с/р		
1.	Раздел 1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)						
1.1	Вводное занятие	2	2	-		Очная групповая	Опрос
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	2	2	-			Опрос
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение.	4	1	3			Тренировка
1.4	Туристские должности в группе	2	1	1			Опрос
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4			Тренировка
1.6	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2			Опрос
1.7	Питание в туристском походе	6	2	4			Практика
1.8	Техника и тактика в туристском походе	4	1	3			Тест
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1			Поход
1.10	Подведение итогов туристского похода	4	2	2			Опрос
1.11	Туристские слеты и соревнования	4	1	3			Участие
		<b>40</b>	<b>17</b>	<b>23</b>			
2.	Страницы военной истории России						
2.1	История Вооруженных сил России	2	2	-		Беседа	Опрос
2.2	Дни воинской славы России – дни славных побед	2	2	-			Опрос
2.3	Боевые традиции ВС РФ	2	2	-			Опрос
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>			
3.	Раздел 3. Топография и ориентирование						
3.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1		Очная групповая Практика	Опрос, тест
3.2	Условные знаки спортивных и топографических карт	8	2	6			Опрос, тест
3.3	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2			Тест
3.4	Способы ориентирования	4	2	2			Опрос
3.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2			
3.6	Соревнования по ориентированию	6	2		4		Участие
		<b>28</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>4</b>		
4.	Раздел 4. Специальная туристская подготовка						
4.1	Специальное личное снаряжение.	4	2	2		Очная групповая	Опрос
4.2	Узлы.	10	4	6			Тренировка зачет
4.3	Работа с веревками.	4	2	2			Тренировка
4.4	Работа с карабинами.	4	1	3			Тренировка

4.5	Личное прохождение этапов.	10	1	9			Соревнования
4.6	Командное прохождение дистанции.	10	1	9			Соревнования
4.7	Основные приемы страховки	6	2	4			Тренировка
4.8	Соревнования по пешеходному туризму	4	-	-	4		Участие
		<b>52</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>4</b>		
5.	Раздел 5. Краеведение						
5.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	-		Очная групповая	Опрос
5.2	Изучение района путешествия	2	-	2			Отчет
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
6.	Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь						
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и	4	4	-		Очная групповая	Опрос
6.2	Походная медицинская аптечка.	6	4	2			Тест
6.3	Использование лекарственных растений	8	4	4			Тест
6.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	4	8			Тренировка
6.5	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4			Тренировка
		<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			
7.	Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка						
7.1	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	20	4	16		Очная групповая	Тренировка, сдача нормативов
7.2	Специальная физическая подготовка	30	4	26			Тренировка, сдача нормативов
		<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>74</b>	<b>134</b>	<b>8</b>		

Зачетный поход 1-3 степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнование) – вне сетки часов.

### Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы туристской подготовки (40 ч).

1.1. Вводное занятие. (2 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Организация работы кружка. Техника безопасности. Распределение обязанностей.

1.2. Туристские путешествия. История развития туризма. Роль туризма в воспитании личности. (2 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, коллективизма.

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.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее 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.

Общественно полезная работа.

### 1.3. Личное и групповое снаряжение. (4 ч.)

*Теоретическое занятие (1ч).*

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

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

*Практические занятия (3ч).*

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету. Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

### 1.4. Туристские должности в группе. (2 ч.)

*Теоретическое занятие (1 ч.).*

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

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

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

*Практические занятия (1 ч.).*

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

### 1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Правила движения в походе, преодоление препятствий (6 ч).

*Теоретическое занятие (2 ч).*

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. 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.

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

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

*Практические занятия (4 ч.).*

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### 1.6. Подготовка к походу, путешествию (4ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Подбор группы и распределение обязанностей. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

*Практические занятия (2ч).*

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### 1.7. Питание в туристском походе (6ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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.

*Практические занятия (4ч).*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.8. Техника и тактика в туристском походе (4ч)

*Теоретическое занятие (1ч).*

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. 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. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

*Практические занятия (3ч).*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (2ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

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 предпоходная 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.

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

*Практические занятия (1ч).*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

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

#### 1.10. Подведение итогов похода (4 ч).

*Теоретическое занятие (2 ч).*

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

*Практические занятия (2 ч).*

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

#### 1.11. Туристские слеты и соревнования (4 ч)

*Теоретическое занятие (1 ч).*

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

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

*Практические занятия (3 ч)*

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

Раздел 2. Страницы военной истории России (5 ч)

2.1. История Вооруженных сил России (2 ч)

*Теоретическое занятие (2 ч).*

От княжеской дружины до регулярного войска. Великие полководцы России. Русская армия в первой мировой войне. Основные сражения Великой Отечественной войны. Защитники Отечества в локальных войнах и военных конфликтах современности.

2.2. Дни воинской славы России – дни славных побед (2 ч)

*Теоретическое занятие (2 ч).*

Федеральный закон от 13 марта 1995 г. № 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России»

**Статья 1. Дни воинской славы России**

*(в ред. Федерального закона от 10.07.2012 № 115-ФЗ)*

В Российской Федерации устанавливаются следующие дни воинской славы России:

18 апреля - День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год);

21 сентября - День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год);

7 ноября - День проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941 год);

7 июля - День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 год);

10 июля - День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении (1709 год);

9 августа - День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год);

24 декабря - День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В. Суворова (1790 год);

11 сентября - День победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 год);

8 сентября - День Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 год);

1 декабря - День победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 год);

23 февраля - День защитника Отечества;

5 декабря - День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год);

2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год);

23 августа - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 год);

27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год); *(в ред. Федерального закона от 01.12.2014 № 413-ФЗ)*

9 мая - День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов (1945 год);

4 ноября - День народного единства.

3 сентября - День окончания Второй мировой войны (1945 год). *(абзац введен Федеральным законом от 24.04.2020 № 126-ФЗ)*

9 октября - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в битве за Кавказ (1943 год). (абзац введен Федеральным законом от 31.07.2020 № 284-ФЗ)

### 2.3. Боевые традиции ВС РФ (1 ч)

*Теоретическое занятие (1ч).*

**Боевые традиции** — это исторически сложившиеся в армии и на флоте, передающиеся из поколения в поколение правила, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с выполнением боевых задач и несением воинской службы. Знаменитый педагог А.С. Макаренко называл традиции «социальным клеем». Действительно, боевые традиции «цементируют» воинские коллективы, части, армию и флот в единое целое. Эти традиции сложились в ходе многовековой борьбы русского народа с захватчиками. В основе воинской деятельности и боевых традиций русской армии лежали три основополагающих нравственных понятия — «патриотизм», «воинская честь» и «воинский долг». Их морально-этической основой традиционно служила православная вера.

**К основным боевым традициям армии нашей страны относятся:**

- любовь к земле предков, к своему Отечеству, постоянная готовность выступить на его защиту;
- верность Военной присяге, Боевому знамени и Военно-морскому флагу;
- героизм, стойкость и мужество;
- самоотверженность и самопожертвование в бою ради достижения общей победы;
- личный пример командира в бою, забота о сохранении жизни подчиненных при ведении боевых действий;
- взаимная выручка, боевое братство и войсковое товарищество;
- уважение к командиру и его защита в бою;
- верность союзническому долгу;
- отдавание воинских почестей военнослужащим, погибшим в бою;
- гуманное отношение к поверженному врагу, населению стран противника и пленным и др.

## Раздел 3. Топография и ориентирование. (28ч).

### 3.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (2ч)

*Теоретическое занятие (1ч).*

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические занятия (1ч).*

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

### 3.2. Условные знаки топографических и спортивных карт (8 ч)

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу

*Практические занятия (6ч).*

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

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

### 3.3. Компас, работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут (4ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

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

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

*Практические занятия (2ч).*

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

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

### 3.4. Способы ориентирования (4ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

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

*Практические занятия (2ч).*

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

### 3.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (4ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

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

*Практические занятия (2ч).*

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

### 3.6. Соревнования по спортивному ориентированию. (6ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Изучение местности по карте. Документации для соревнований.

*Практическое занятие (4ч)*

Соревнования

## Раздел 4. Специальная туристская подготовка. (52ч).

Правила организации и проведения туристских походов на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

### 4.1. Специальное личное снаряжение. (4ч)

*Теоретическое занятие (2 ч).*

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

*Практическое занятие: (2 ч).* Подбор и подготовка снаряжения для похода

### 4.2. Узлы. (10 ч).

*Теоретическое занятие (4 ч).*

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов.

Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки.

*Практическое занятие: (6 ч).* вязка узлов на время.

#### 4.3. Работа с веревками. (4 ч).

*Теоретическое занятие (2 ч).*

##### **Виды динамических веревок.**

Динамические веревки сконструированы для того, чтобы компенсировать рывок в случае срыва альпиниста. Они обладают достаточно большим удлинением при нагрузке и в качестве основной характеристики содержат такой параметр, как количество выдерживаемых стандартных рывков. Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом.

**Одинарные веревки.** Вережки используются там, где нет повышенной камнеопасности. Подходят для скальных восхождений, скалодромов и восхождений в классе «big walls». Одинарные веревки в большинстве своем диаметром от 9 мм и выше. С увеличением диаметра возрастает прочность веревки, количество допустимых рывков, но, к сожалению, и масса. Необходимо выбрать оптимальное соотношение между толщиной веревки и ее массой. Это определяется опытом альпиниста, характером и стилем восхождения. Опытные альпинисты отдают предпочтение тонким и легким веревкам. Начинающим рекомендуют более толстую веревку, с большим запасом прочности. Для длительных сложных восхождений необходимо найти компромисс между диаметром и весом веревки.

**Сдвоенные веревки.** Две веревки одного диаметра в паре, простегиваются вместе во все карабины промежуточных точек страховки. Применяются на технически сложных участках, которые могут встречаться не только в горах, но и на коротких скальных маршрутах.

**Двойные веревки «половинки»** Используются на восхождении «половинки», при которой «левая» и «правая» веревки идут параллельно в разные карабины промежуточных точек страховки, можно значительно повысить безопасность. Применение «половинок» позволяет снизить трение в карабинах, а также уменьшить силу рывка при падении. Одно из преимуществ «половинок» в возможности независимой работы каждой веревки. «Половинки» применяются в высоких горах, при сложном скальном лазании, в ледовых восхождениях и в смешанных рельефах (микстах).

*Практические занятия: (2ч) работа с веревками. бухтование*

#### 4.4. Работа с карабинами (4 ч).

##### Техника применения карабинов.

*Теоретическое занятие (1ч).*

Карабины служат для связи между крючьями и веревкой при организации страховки. Кроме того, они являются первоклассными зацепками. Эту приятную возможность пока без стеснения используют в Альпах даже там, где свободное лазание не представляет затруднений. Кроме необходимого расчетного числа карабинов, которое обеспечивает прохождение самой сложной веревки с максимальным числом забитых крючьев, всегда нужно иметь в запасе еще пару. На месте страховки, да и на каждом участке лазания, также нужны карабины. Мы всегда несем их готовыми к употреблению на грудной обвязке или на специальной петле. Целесообразно навешивать на себя карабины короткими цепочками из двух-трех штук. Когда ушко крюка расположено вертикально, веревка свободно протаскивается по стене через один карабин. В этом случае скальные выступы, ребра и другие помехи не влияют на ход веревки. Во многих случаях для уменьшения трения ее о скалы используют два карабина, навешенные на один крюк. В ходе свободного лазания навешивание карабинов происходит обычно так: веревка прощелкивается в карабин и вместе с ним подтягивается выше к крюку, за тем карабин пристегивается к нему. Необходимо постоянно думать о том, чтобы при продолжении лазания веревка шла через карабины свободно. Экономия времени достигается тем, что защелка карабина при навешивании (или при перевешивании идущим вторым) располагается так, чтобы не мешать пристегиванию веревки, т. е. подальше от скалы. Если сначала на крюк навешивается карабин, а затем в него прощелкивается веревка, то карабин следует навешивать так, чтобы защелка открывалась снаружи-вниз. Подчас для того, чтобы иметь хорошие зацепки и не поднимать веревку выше головы, мы навешиваем карабины в крюки, как только представится возможность. Иногда приходится тянуться очень высоко, и тогда возникают трудности с прощелкиванием веревки в карабин, который используют как зацепку. Здесь лучше навешивать два

карабина: нижний — в качестве зацепки, а верхний — для веревки (или наоборот). Тут мы попадаем уже в область искусственного лазания — переходную фазу от свободного лазания к лазанию с помощью крючьев, применяемых в качестве точек опоры. Для сохранения сил нужно сразу же после прощелкивания веревки в карабин перегибать ее вдвое и подтягиваться к крюку. Используя самовытягивание, стараемся подняться как можно выше, до тех пор, пока грудная обвязка не поднимется до уровня крюка. Возникающие при этом боковые усилия (при самоподтягивании находятся сбоку от крюка удобнее) выдерживает не каждый крюк. Необходимо крюк соответствующим образом нагрузить и внимательно опробовать под нагрузкой. В определенных ситуациях веревка при рывке может самопроизвольно выскочить из карабина (например, когда от крюка сначала движутся вправо-вверх, а затем резко поворачивают влево). В подобных случаях пользуются карабинами с завинчивающейся муфтой или, как исключение, навешивают карабины так, чтобы защелка была повернута к скале. Все же при этом, если позволяет ушко крюка, лучше навесить еще один карабин, защелка которого направлена навстречу первому.

Чтобы сэкономить силы, удерживая себя на крюке, нужно под карабином зажать сдвоенную веревку. Хорошо помогает сохранять силы при трудном лазании маленький крючок. Он прикрепляется к грудной обвязке или беседке короткой петлей. При необходимости им быстро цепляются за крюк. Когда на трудных участках двойную веревку закладывают в один карабин (для удобства протягивания или для того, чтобы над местом страховки иметь весь запас прочности двойной 9-миллиметровой веревки), необходимо помнить, что прочность самого карабина при этом снижается, поскольку две веревки занимают больше места в карабине. Прежде всего появляется опасность оплавления веревки в случае рывка, когда обе ветви нагружаются одновременно и по-разному и могут тереться одна о другую. Если используется одиночный крюк, в качестве вспомогательного средства можно воспользоваться цепочкой из двух карабинов, т. е. отдельным карабином для каждой веревки.

Всегда трудно протягивать веревку через карабин, навешенный на крюк, забитый в углублении скалы или стоящий в стороне от направления движения. Выйти из положения можно, применив цепочку из двух карабинов и промежуточной петли. Иногда первый в связке для уменьшения натяжения веревки при вытягивании ее или в целях экономии вынужден снимать нижний карабин. При этом он спускается вниз, удерживаясь на веревке самостоятельно или с помощью партнера. Идущий следом собирает все карабины. По необходимости он может, используя двойную веревку, подняться вверх с помощью партнера или подтягиваясь самостоятельно от карабина к карабину. Соответственно вторую разгруженную веревку легче выщелкивать. При использовании лишь одной веревки ее выщелкивают из карабина сразу же после того, как до него можно дотянуться.

*Практические занятия (3 ч):* тренировка с карабинами

#### 4.5. Личное прохождение этапов. (10 ч)

*Теоретическое занятие (1ч).*

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

*Практические занятия (9 ч).*

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

#### 4.6. Командное прохождение дистанции (10 ч).

*Теоретическое занятие (1 ч).*

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.

*Практическое занятие (9 ч):* прохождение туристской полосы препятствий.

#### 4.7. Основные приемы страховки (6 ч).

*Теоретическое занятие (2 ч).*

Самостраховка: активная, пассивная.

Самостраховка в различных видах туризма.

Страховочные средства: несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п;

соединительные: карабины;

антифрикционные: блок-ролики;

тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства;

стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.

1.1. Все участники, находящиеся на дистанции, должны быть обеспечены верхней страховкой, если это не оговорено особо. Количество участников, которым на каждом конкретном этапе обеспечивается судейская страховка, оговаривается в Условиях на дистанции. Дистанции соревнований могут включать отдельные участки, на которых не требуется организация страховки или самостраховки, что также оговаривается в Условиях.

1.2. Организацию страховки и самостраховки при прохождении дистанции разрешается осуществлять только через соответствующие пункты, оборудованные службой дистанции. Страховку разрешается осуществлять только и непосредственно через карабин, закрепленный на данном пункте, если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции.

1.3. На сдвоенных судейских перилах может находиться любое количество участников, на локальном участке одинарных перил - один. Судейские точки страховки из сдвоенной веревки в пунктах страховки, контрольных пунктах и пр. разрешатся использовать для любого количества элементов. Иные требования по использованию петель (крючьев) могут оговариваться в Условиях (на дистанции или соревнованиях).

1.4. Страховочные веревки и самостраховка крепятся фиксировано к самостраховочной системе участника только спереди. Судейская страховка – на отдельном личном карабине.

1.5. Запрещается соединять концы страховочного пояса или системы карабином.

1.6. Подъем и спуск «пострадавшего» с сопровождающим осуществляется с использованием не менее 3 командных веревок: либо на одинарной грузовой веревке + 2 страховочные веревки («пострадавшему» и сопровождающему), либо на двойной грузовой веревке, связанной вместе узлом в районе контроля сопровождающего участника + страховка одинарной веревкой. Кроме того «пострадавший» обеспечивается судейской страховкой. Необходима также блокировка этих участников в системе страховки (самостраховки).

1.7. Навесная переправа должна быть организована из основных веревок с использованием для нагружения и самостраховки не менее двух независимых ветвей, при обрыве одной из которых вторая остается в рабочем состоянии.

Допускается одну веревку использовать как транспортировочную, а вторую для самостраховки. Переправляющийся участник должен быть обеспечен верхней судейской страховкой и иметь веревку, связывающую его с берегом для оказания командной помощи в случае необходимости.

1.8. При крутонаклонных переправах, что обязательно должно быть оговорено Условиями проведения соревнований, допускается спуск (подъем) участников проводить на одинарной веревке.

1.9. При нарушении пунктов 1.2, 1.4., 1.5., 1.6., 1.7. команде штраф не начисляется, а она предупреждается о необходимости исправить ошибку; при отказе от исправления - команда снимается с дистанции.

*Практическое занятие (4 ч):* надевание страховочной системы на время. Самостоятельная организация страховки и самостраховки.

#### 4.8. Соревнования по пешеходному туризму. (4 ч).

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

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

## Раздел 5: Краеведение. (4 ч)

### 5.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи (2 ч)

*Теоретическое занятие (2 ч).*

Территория и границы родного края. Рельеф, климат, История края, памятные события. Знаменитые земляки. Туристские маршруты Московской области. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории. Особенности их планирования, организации. История своего населенного пункта.

### 5.2. Изучение района путешествия (2 ч)

*Практические занятия(2 ч):* разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек.

## Раздел 6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.(36 ч).

Медицинская подготовка. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

### 6.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (4 ч).

*Теоретическое занятие (4 ч)*

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.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

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

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

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.

## 6.2. Походная медицинская аптечка (6 ч).

### *Теоретическое занятие (4 ч)*

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

### *Практические занятия (2 ч)*

Формирование походной медицинской аптечки.

## 6.3. Использование лекарственных растений (8 ч)

### *Теоретическое занятие (4 ч)*

Лекарственные растения Центральной части России

Ромашка аптечная, Подорожник, Горец птичий, Тысячелистник, Мать – и – мачеха, Багульник болотный, Белена черная, Болиголов крапчатый, Вьюнок полевой, Дурман обыкновенный, Живокость высокая, Копытень европейский, Крестовник широколистный, Ландыш майский, Чистотел большой, Зверобой продырявленный, Душица обыкновенная, Щавель конский, Бадан толстолистный, Одуванчик лекарственный, Пижма обыкновенная, Синюха голубая и другие.

### *Практическое занятие (4 ч)*

Приготовление отваров, настоек, компрессов, чаёв из лекарственных трав.

## 6.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (12 ч).

### *Теоретическое занятие (4 ч)*

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

### *Практические занятия (8 ч)*

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

## 6.5. Приемы транспортировки пострадавшего (6ч).

### *Теоретическое занятие (2 ч)*

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества лиц оказывающих помощь. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### *Практические занятия (4 ч).*

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. Конкурс на лучшего санитара группы.

Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

## Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка. (51ч)

### 7.1. Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека (20 ч)

#### *Теоретическое занятие (4 ч).*

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

*Практические занятия(16 ч).*

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

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

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

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

Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

## 7.2 Специальная физическая подготовка.(31 ч)

*Теоретическое занятие (2 ч)*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Специальные физические упражнения для развития силы кистей рук и стоп. Упражнения на гибкость, на равновесие, для туловища, для пресса.

*Практические занятия(29ч).*

Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

### **Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании 1 года обучения**

Освоив программу базового уровня туристической подготовки, учащиеся должны получить:

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
<b>I.</b>	<b>Основы туристской подготовки (пешеходный туризм).</b>		
1.1	Вводное занятие	меры безопасности при проведении занятий, в походах.	предвидеть опасность, безопасного преодоления препятствий
1.2	Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	развитие туризма в стране и за рубежом; виды туризма; прикладное значение туризма.	давать характеристику современного состояния туризма
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	вспомогательное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство.	правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
1.4	Туристские должности в группе.	Должностных лиц, назначаемых в походе и их обязанности	выполнять обязанности завхоза, дежурного, штурмана.

1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Правила движения в походе, преодоление препятствий.	знать основные принципы и приемы организации туристского быта; основные туристские узлы и их применение; основное групповое и личное снаряжение; виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение; требование к выбору места для организации бивака группы; противопожарные меры в туристском путешествии.	укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; устанавливать палатку; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.
1.6	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.7	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.8	Техника и тактика в туристском походе	понятие о технике и тактике туризма; значение техники и тактики для достижения высоких результатов; действия спортсмена-туриста на дистанции;	правильно выполнять действия на этапах соревнований; правильно выполнять приемы страховки и само страховки; правильно распределять силы на дистанции.
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; меры безопасности на улице, в лесу, на транспорте;	находить выход из аварийных ситуаций; знать правила соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках); знать действия при обнаружении взрывчатых веществ.
1.10	Подведение итогов туристского путешествия	Порядок подведения итогов туристского путешествия	Составление отчета о походе и путешествии. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11	Туристские слеты и соревнования	правила и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения	соблюдать правила и обязанности участников соревнований; знать действия участников на

		соревнований; действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования	дистанции, до и после ее прохождения.
<b>2.</b>	<b>Страницы военной истории России</b>		
2.1	История Вооруженных сил России	Историю образования и развития ВС России	
2.2	Дни воинской славы России – дни славных побед	Основные дни воинских побед русской армии и флота и их историю	
2.3	Боевые традиции ВС РФ	Основные традиции вооруженных сил РФ. Понимать необходимость их соблюдения для российского патриота.	
<b>3</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>		
3.1	Топографическая и спортивная карта Условные знаки.	основы топографии; понятие «топографическая карта»; виды ориентирования; способы ориентирования; основные типы топонимов;	осуществлять простейшую глазомерную съемку
3.2	Компас. Работа с компасом. Ориентирование по горизонту, азимут.	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
3.3	Способы ориентирования	понятие «карта спортивного ориентирования»; виды ориентирования; способы ориентирования.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
3.4	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
3.5	Соревнования по ориентированию	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки
<b>4.</b>	<b>Специальная туристская подготовка.</b>		
4.1	Специальное личное снаряжение	Групповое, личное, и специальное снаряжение туристов Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования	Групповое, личное, и специальное снаряжение туристов Знать главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового

		к каждому предмету.	снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.
4.2	Узлы.	Узлы. Классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки	Вязать узлы. Классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки
4.3	Работа с веревками.	Виды динамических веревок. Динамические веревки сконструированы для того, чтобы компенсировать рывок в случае срыва альпиниста. Они обладают достаточно большим удлинением при нагрузке и в качестве основной характеристики содержат такой параметр, как количество выдерживаемых стандартных рывков. Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом. Одинарные веревки Сдвоенные веревки. Двойные веревки «половинки»	Виды динамических веревок. Динамические веревки сконструированы для того, чтобы компенсировать рывок в случае срыва альпиниста. Они обладают достаточно большим удлинением при нагрузке и в качестве основной характеристики содержат такой параметр, как количество выдерживаемых стандартных рывков. Для маршрутов разной сложности применяют разные типы веревок: одинарная веревка, половинная (двойная) веревка, сдвоенная веревка. Концы таких веревок маркируются соответствующим образом. Одинарные веревки. Веревки используются там, где нет повышенной камнеопасности. предпочтение тонким и легким веревкам. Начинающим рекомендуют более толстую веревку, с большим запасом прочности. Сдвоенные веревки. Две веревки одного диаметра в паре, простегиваются вместе во все

			<p>карабины промежуточных точек страховки. Применяются на технически сложных участках, которые могут встречаться не только в горах, но и на коротких скальных маршрутах.</p> <p>Двойные веревки «половинки» Используются на восхождении «половинки», при которой «левая» и «правая» веревки идут параллельно в разные карабины промежуточных точек страховки, можно значительно повысить безопасность.</p> <p>Применение «половинок» позволяет снизить трение в карабинах, а также уменьшить силу рывка при падении. Одно из преимуществ «половинок» в возможности независимой работы каждой веревки.</p> <p>«Половинки» применяются в высоких горах, при сложном скальном лазании, в ледовых восхождениях и в смешанных рельефах (микстах).</p>
4.4	Работа с карабинами.	<p><u>Техника применения карабинов.</u></p> <p>Карабины служат для связи между крючьями и веревкой при организации страховки. Кроме того, они являются первоклассными зацепками. Эту приятную возможность пока без стеснения используют в Альпах даже там, где свободное лазание не представляет затруднений. Кроме необходимого расчетного числа карабинов, которое обеспечивает прохождение самой сложной веревки с максимальным числом забитых крючьев, всегда нужно иметь в запасе еще пару. На месте страховки, да и на каждом участке лазания, также нужны карабины. Мы всегда несем их готовыми к употреблению на грудной обвязке или на специальной петле.</p> <p>Целесообразно навешивать на себя карабины короткими цепочками из двух-трех штук. Когда ушко крюка расположено вертикально, веревка свободно протаскивается по стене через один карабин. В этом случае</p>	<p>Карабины служат для связи между крючьями и веревкой при организации страховки. Кроме того, они являются первоклассными зацепками. Эту приятную возможность пока без стеснения используют в Альпах даже там, где свободное лазание не представляет затруднений.</p> <p>Кроме необходимого расчетного числа карабинов, которое обеспечивает прохождение самой сложной веревки с максимальным числом забитых крючьев, всегда нужно иметь в запасе еще пару. На месте страховки, да и на каждом участке лазания, также нужны карабины. Мы всегда несем их готовыми к употреблению на грудной обвязке или на специальной петле.</p> <p>Целесообразно навешивать на себя карабины короткими цепочками из двух-трех штук. Когда ушко крюка расположено вертикально, веревка свободно</p>

скальные выступы, ребра и другие помехи не влияют на ход веревки. Во многих случаях для уменьшения трения ее о скалы используют два карабина, навешенные на один крюк. В ходе свободного лазания навешивание карабинов происходит обычно так: веревка прощелкивается в карабин и вместе с ним подтягивается выше к крюку, за тем карабин пристегивается к нему. Необходимо постоянно думать о том, чтобы при продолжении лазания веревка шла через карабины свободно. Экономия времени достигается тем, что защелка карабина при навешивании (или при перевешивании идущим вторым) располагается так, чтобы не мешать пристегиванию веревки, т. е. подальше от скалы. Если сначала на крюк навешивается карабин, а затем в него прощелкивается веревка, то карабин следует навешивать так, чтобы защелка открывалась снаружи-вниз. Подчас для того, чтобы иметь хорошие зацепки и не поднимать веревку выше головы, мы навешиваем карабины в крюки, как только представится возможность. Иногда приходится тянуться очень высоко, и тогда возникают трудности с прощелкиванием веревки в карабин, который используют как зацепку. Здесь лучше навешивать два карабина: нижний — в качестве зацепки, а верхний — для веревки (или наоборот). Тут мы попадаете уже в область искусственного лазания — переходную фазу от свободного лазания к лазанию с помощью крючьев, применяемых в качестве точек опоры. Для сохранения сил нужно сразу же после прощелкивания веревки в карабин перегибать ее вдвое и подтягиваться к крюку. Используя самовытягивание, стараемся подняться как можно выше, до тех

протаскивается по стене через один карабин. В этом случае скальные выступы, ребра и другие помехи не влияют на ход веревки. Во многих случаях для уменьшения трения ее о скалы используют два карабина, навешенные на один крюк. В ходе свободного лазания навешивание карабинов происходит обычно так: веревка прощелкивается в карабин и вместе с ним подтягивается выше к крюку, за тем карабин пристегивается к нему. Необходимо постоянно думать о том, чтобы при продолжении лазания веревка шла через карабины свободно. Экономия времени достигается тем, что защелка карабина при навешивании (или при перевешивании идущим вторым) располагается так, чтобы не мешать пристегиванию веревки, т. е. подальше от скалы. Если сначала на крюк навешивается карабин, а затем в него прощелкивается веревка, то карабин следует навешивать так, чтобы защелка открывалась снаружи-вниз. Подчас для того, чтобы иметь хорошие зацепки и не поднимать веревку выше головы, мы навешиваем карабины в крюки, как только представится возможность. Иногда приходится тянуться очень высоко, и тогда возникают трудности с прощелкиванием веревки в карабин, который используют как зацепку. Здесь лучше навешивать два карабина: нижний — в качестве зацепки, а верхний — для веревки (или наоборот). Тут мы попадаете уже в область искусственного лазания — переходную фазу от свободного лазания к лазанию с помощью крючьев, применяемых в качестве точек опоры. Для сохранения сил

пор, пока грудная обвязка не поднимется до уровня крюка. Возникающие при этом боковые усилия (при самоподтягивании находятся сбоку от крюка удобнее) выдерживает не каждый крюк. Необходимо крюк соответствующим образом нагрузить и внимательно опробовать под нагрузкой. В определенных ситуациях веревка при рывке может самопроизвольно выскочить из карабина (например, когда от крюка сначала движутся вправо-вверх, а затем резко поворачивают влево). В подобных случаях пользуются карабинами с завинчивающейся муфтой или, как исключение, навешивают карабины так, чтобы защелка была повернута к скале. Все же при этом, если позволяет ушко крюка, лучше навесить еще один карабин, защелка которого направлена навстречу первому. Чтобы сэкономить силы, удерживая себя на крюке, нужно под карабином зажать сдвоенную веревку. Хорошо помогает сохранять силы при трудном лазании маленький крючок. Он прикрепляется к грудной обвязке или беседке короткой петлей. При необходимости им быстро цепляются за крюк. Когда на трудных участках двойную веревку закладывают в один карабин (для удобства протягивания или для того, чтобы над местом страховки иметь весь запас прочности двойной 9-миллиметровой веревки), необходимо помнить, что прочность самого карабина при этом снижается, поскольку две веревки занимают больше места в карабине. Прежде всего появляется опасность оплавления веревки в случае рывка, когда обе ветви нагружаются одновременно и по-разному и могут тереться одна о другую. Если используется одиночный крюк, в качестве вспомогательного

нужно сразу же после прощелкивания веревки в карабин перегибать ее вдвое и подтягиваться к крюку. Используя самовытягивание, стараемся подняться как можно выше, до тех пор, пока грудная обвязка не поднимется до уровня крюка. Возникающие при этом боковые усилия (при самоподтягивании находятся сбоку от крюка удобнее) выдерживает не каждый крюк. Необходимо крюк соответствующим образом нагрузить и внимательно опробовать под нагрузкой. В определенных ситуациях веревка при рывке может самопроизвольно выскочить из карабина (например, когда от крюка сначала движутся вправо-вверх, а затем резко поворачивают влево). В подобных случаях пользуются карабинами с завинчивающейся муфтой или, как исключение, навешивают карабины так, чтобы защелка была повернута к скале. Все же при этом, если позволяет ушко крюка, лучше навесить еще один карабин, защелка которого направлена навстречу первому.

Чтобы сэкономить силы, удерживая себя на крюке, нужно под карабином зажать сдвоенную веревку. Хорошо помогает сохранять силы при трудном лазании маленький крючок. Он прикрепляется к грудной обвязке или беседке короткой петлей. При необходимости им быстро цепляются за крюк. Когда на трудных участках двойную веревку закладывают в один карабин (для удобства протягивания или для того, чтобы над местом страховки иметь весь запас прочности двойной 9-миллиметровой веревки), необходимо помнить,

		<p>средства можно воспользоваться цепочкой из двух карабинов, т. е. отдельным карабином для каждой веревки. Всегда трудно протягивать веревку через карабин, навешенный на крюк, забитый в углублении скалы или стоящий в стороне от направления движения. Выйти из положения можно, применив цепочку из двух карабинов и промежуточной петли. Иногда первый в связке для уменьшения натяжения веревки при вытягивании ее или в целях экономии вынужден снимать нижний карабин. При этом он спускается вниз, удерживаясь на веревке самостоятельно или с помощью партнера. Идущий следом собирает все карабины. По необходимости он может, используя двойную веревку, подняться вверх с помощью партнера или подтягиваясь самостоятельно от карабина к карабину. Соответственно вторую разгруженную веревку легче выщелкивать. При использовании лишь одной веревки ее выщелкивают из карабина сразу же после того, как до него можно дотянуться.</p>	<p>что прочность самого карабина при этом снижается, поскольку две веревки занимают больше места в карабине. Прежде всего появляется опасность оплавления веревки в случае рывка, когда обе ветви нагружаются одновременно и по-разному и могут тереться одна о другую. Если используется одиночный крюк, в качестве вспомогательного средства можно воспользоваться цепочкой из двух карабинов, т. е. отдельным карабином для каждой веревки. Всегда трудно протягивать веревку через карабин, навешенный на крюк, забитый в углублении скалы или стоящий в стороне от направления движения. Выйти из положения можно, применив цепочку из двух карабинов и промежуточной петли. Иногда первый в связке для уменьшения натяжения веревки при вытягивании ее или в целях экономии вынужден снимать нижний карабин. При этом он спускается вниз, удерживаясь на веревке самостоятельно или с помощью партнера. Идущий следом собирает все карабины. По необходимости он может, используя двойную веревку, подняться вверх с помощью партнера или подтягиваясь самостоятельно от карабина к карабину. Соответственно вторую разгруженную веревку легче выщелкивать. При использовании лишь одной веревки ее выщелкивают из карабина сразу же после того, как до него можно дотянуться.</p>
4.5	Личное прохождение этапов	<p>Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.</p>	<p>Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.</p>

4.6	Командное прохождение этапов.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ;навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды переправа болота по кладям и кочкам.
4.7	Основные приемы страховки	Самостраховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы , веревки и т.п.; соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.	Самостраховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы ,веревки и т.п.;соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.
4.8	Соревнования по пешеходному туризму.	Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.	Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах,

		Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.	зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.
<b>5.</b>	<b>Краеведение.</b>		
5.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	краткая история города; символику города; музеи, экскурсионные объекты города.	рассказать об истории города, дать краткую историческую справку
5.2	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений
<b>6.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>		
6.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Строение организма человека; влияние физических нагрузок на развитие организма; гигиену физических упражнений. Сущность закаливания и систематических занятий спортом	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки. Соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня; правильно использовать воду и питание на дистанции.
6.2	Походная медицинская аптечка	состав медицинской аптечки;	пользоваться групповой мед. аптечкой;
6.3	Использование лекарственных растений	знать виды лекарственных растений и способы их применения и использования для оказания первой доврачебной помощи.	уметь использовать лекарственные растения для оказания первой доврачебной помощи, готовить отвары, чаи, настойки, накладывать компрессы из лекарственных растений.
6.4	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	методику и правила наложения простых повязок, характерные спортивные травмы и их предупреждение; основы первой до врачебной помощи пострадавшему;	оказывать доврачебную помощь пострадавшему; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм.
6.5	Приемы транспортировки пострадавшего	правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.	транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; изготавливать простейшие носилки.

<b>7.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовки</b>		
7.1	Общая физическая подготовка	задачи общей физической подготовки взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки; специфические особенности бега туриста.	выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; играть в подвижные игры.
7.2	Специальная физическая подготовка	роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности; выполнять упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями,

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организац ии занятий	Формы аттестации (контроля)
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	с/р		
1.	Раздел 1. Туристическая подготовка (пешеходный туризм)						
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2		Очная групповая	Тренировка
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6			
1.3	Питание в туристском походе	6	1	5			Практика
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	1	3			Тренировка
1.5	Подведение итогов похода	2	-	2			Опрос
1.6	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	8	2	6			Практика
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	4	2	2			Опрос

1.8	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	2	-			Опрос
1.9	Действия группы в аварийных ситуациях	6	2	4			Тренировка
1.10	Соревнования по туризму	12	2	10			Участие
		<b>56</b>	<b>16</b>	<b>40</b>			
2.	Раздел 2. Топография и ориентирование						
2.1	Топографическая и спортивная карта	8	2	6		Очная групповая практика	Опрос, тест
2.2	Ориентирование в сложных условиях	8	2	6			Опрос, тест
2.3	Соревнования по ориентированию	10	2	8			Участие
		<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>			
3.	Раздел 3. Специальная туристская подготовка						
3.1.	Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции.	6	2	4		Очная групповая	Тренировка Зачет
3.2.	Личное прохождение этапов.	6	2	4			Тренировка
3.3.	Наведение этапов.	6	2	4			
3.4.	Страховка и сопровождение.	6	2	4			
3.5.	Командное прохождение дистанции.	6	2	4			
3.6.	Тактика прохождения технических этапов. Условия прохождения дистанции.	6	2	4			
3.7.	Соревнования	12	2	10			
		<b>48</b>	<b>14</b>	<b>34</b>			
4.	Раздел 4. Краеведение						
4.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2		Очная групповая	Опрос
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2			Практика
		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
5.	Раздел 5. Обеспечение безопасности						
5.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	2	1	1		Очная групповая	Опрос
5.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	10	2	8			Тренировка
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8			Тренировка
		<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>			
6.	Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка						
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1		Очная групповая	Опрос
6.2	Общая физическая подготовка	27	1	26			Тренировка, сдача нормативов
6.3	Специальная физическая подготовка	27	1	26			Тренировка, сдача нормативов
		<b>56</b>	<b>3</b>	<b>53</b>			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>			

Зачетный поход 1-2 категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнование) – вне сетки часов.

## Содержание учебного плана 2 год обучения

### Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм) (56 ч).

#### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение (2 ч).

##### *Теоретическое занятие (2ч).*

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

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

##### *Практические занятия (2ч)*

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### 1.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (8 ч).

##### *Теоретическое занятие (2ч).*

Требования к месту бивака:

жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях.

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.

##### *Практические занятия (6ч).*

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

Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

#### 1.3. Питание в туристском походе (6 ч).

##### *Теоретическое занятие (1ч).*

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.

##### *Практические занятия (5ч).*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию (4 ч).

##### *Теоретическое занятие (1ч).*

Подбор группы и распределение обязанностей. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

##### *Практические занятия (3ч).*

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

#### 1.5. Подведение итогов похода (2 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

#### 1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в туристском походе (8 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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. 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. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

*Практические занятия (6ч)*

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

#### 1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (4 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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 предпоходная 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.

*Практические занятия (2ч)*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### 1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе (2 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода.

Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе.

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

### 1.9. Действия группы в аварийных ситуациях (6 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

*Практические занятия (4ч)*

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

### 1.10. Соревнования по туризму (12 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному туризму (категорийному походу).

*Практические занятия (10ч)*

Участие в соревнованиях по спортивному туризму (категорийный поход).

## Раздел 2. Топография и ориентирование (48 ч).

### 2.1. Топографическая и спортивная карта (8 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб. Карты для походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт. 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, мелкосопочный, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

*Практические занятия (6ч)*

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

Специальная подготовка. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

*Практические занятия.* Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов -линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

## 2.2. Ориентирование в сложных условиях (8 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

Ориентирование при условии отсутствия видимости.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

*Практические занятия (6ч)*

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

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

*Практические занятия*

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

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

### 2.3. Соревнования по ориентированию (10 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Подготовка к соревнованиям по ориентированию

*Практические занятия (8ч)*

Участие в соревнованиях

## Раздел 3. Специальная туристская подготовка (48 ч).

### 3.1. Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции (6 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов.

Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки.

*Практические занятия (4ч)*

Вязание узлов на время.

#### **Снаряжение.**

1. Снаряжение команд должно быть осмотрено и допущено к применению на соревнованиях технической комиссией. К снаряжению, подлежащему осмотру, относятся все элементы страховки и самостраховки: веревки основные, страховочные пояса и беседки (самостраховочные системы) и элементы их блокировки, самостраховки, удлинители, карабины и т.д., а также защитные каски.

2. Снаряжение, используемое при прохождении дистанции вместе с допуском технической комиссии, должно быть предъявлено перед стартом судье при участниках.

3. К снаряжению предъявляются следующие требования:

4. Основная веревка должна иметь разрывное усилие не менее 1600 кг.

5. Все элементы страховки, самостраховки и блокировки должны быть выполнены из основной веревки или равнопрочного, ей материала. Длина самостраховки не более 1,5 метров, если иное не оговорено в Условиях на дистанции. Если участник был выпущен на дистанцию с соблюдением этих правил, но в ходе выступления произошло их нарушение (например, перетерлась блокировка самостраховочной системы и участник сблочковал ее веревкой, не соответствующей требованиям, или использует для самостраховки вместо основной веревку, взятую для вспомогательных целей и т.д.), то участник предупреждается о необходимости исправить нарушение, а при отказе от исправления команда снимается с дистанции.

6. Защитная каска должна быть прикреплена к страховочной системе. При ее утере движение участника и на участке дистанции над ним останавливается до возвращения каски. При невозможности ее возвращения без нарушения Правил или Условий соревнований команда снимается с дистанции.

7. Все карабины должны быть с муфтой, за исключением карабинов, жестко прикрепленных к рюкзакам, лесенкам и др.

8. Страховочные рукавицы должны быть брезентовые. С разрешения технической комиссии или заместителя главного судьи по безопасности допускается применение рукавиц из других материалов.

9. Длина оттяжек и лесенок не более 1,5 метров.

10. Все нестандартные устройства, используемые в системе страховки, самостраховки, транспортировки «пострадавшего» и при движении на переправах должны быть продублированы стандартным снаряжением. Применение самосбрасывающихся элементов и саморазвязывающихся узлов не допускается (если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции). При нарушении команда предупреждается о необходимости исправить ошибку, а при отказе от исправления - снимается с дистанции.

11. Контрольный груз.

12. Вес контрольного груза определяется Положением или Условиями соревнований. Контрольный груз выдается команде судейской коллегией.

13. Контрольный груз транспортируется в отдельных (от снаряжения) командных рюкзаках. Распределение веса по рюкзакам - произвольное.

14. Способ транспортировки рюкзаков с контрольным грузом оговаривается в Условиях.

15. Открывать рюкзак с контрольным грузом и оставлять его (равно как и рюкзак со снаряжением) незастрахованным на дистанции не допускается (за исключением оговоренных Условиями участков дистанции).

16. При нарушении команда предупреждается о необходимости исправить ошибку, а при отказе от исправления - снимается с дистанции.

### 3.2. Личное прохождение этапов (6 ч).

#### *Теоретическое занятие (2ч).*

Тактика личного прохождения различных этапов. Работа в парах. Тактика прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.

#### *Практические занятия (4ч)*

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапах.

### 3.3 Наведение этапов (6 ч).

#### *Теоретическое занятие (2ч).*

#### *Практические занятия (4ч)*

**Подъем по склону «спортивным способом»** Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40м, средняя крутизна склона — до 40°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: подняться вверх по склону, используя навешенные судьями вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке). Участники должны проходить опасный участок, захватывая веревку поочередно правой и левой рукой способом «наизворот», т.е. обкручивая ее вокруг кисти и предплечья. Веревка должна находиться в «нагруженном» (натянutom) состоянии. Участникам рекомендуется двигаться, широко расставляя ноги, что повышает их устойчивость на склоне.

На веревке может находиться только один участник, т.е. при движении участника по перилам на опасном участке никакой другой участник группы не должен касаться веревки.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам.

На этом и других этапах, связанных с движением по перилам, участникам, прошедшим перила, рекомендуется давать команду «Веревка свободна!», означающую, что следующий участник может начинать движение. Такая команда поможет избежать одновременного нахождения на перилах двух и более участников.

#### **Подъем по склону с самостраховкой к вертикальным перилам.**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, средняя крутизна склона — до 45°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: подняться вверх по склону, используя навешенные судьями вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке). Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой к перилам и опорой на веревку, т.е. постоянно выбирая ее руками и поддерживая в «нагруженном» состоянии.

Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшура, которая схватывающим узлом присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Узел должен «проталкиваться» вверх по мере подъема и находиться выше верхней руки участника. Запрещается зажимать узел в кулак. Участникам рекомендуется двигаться, широко расставляя ноги, что повышает их устойчивость на склоне. На этапе может допускаться использование жумаров и других вспомогательных устройств движения, если это оговорено в Условиях соревнований.

На веревке может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть пристегнут к веревке с помощью уса самостраховки и схватывающего узла. Свободные участники команды могут, находясь в безопасной зоне, держать веревку в натянутом состоянии, облегчая прохождение этапа для движущегося по перилам участника. Условия соревнований могут

содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам. В этом случае самостраховка участников не организуется.

### **Подъем по склону с организацией перильной страховки.**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, средняя крутизна склона — до 45 0. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача команды — навесить вертикальные перила в пределах указанного коридора, подняться по склону с самостраховкой к перилам, снять перила.

Первый участник поднимается по склону любым способом (свободным лазаньем, с самостраховкой ледорубом или альпенштоком) с нижней командной страховкой. При подъеме первый участник прощелкивает страховочную веревку через 2 - 4 промежуточные точки страховки. Промежуточные точки организуются судьями в виде петель, в которые должны быть встегнуты карабины команды. К окончанию прохождения этапа командные карабины должны быть сняты. Страховка ведется из безопасной зоны, свободный конец страховочной веревки закрепляется на участнике или опоре, указанной судьями.

При подъеме первого участника возможна судейская страховка. Пристегивание и отстегивание от судейской страховочной веревки осуществляется участником.

Крепление перил осуществляется на верхней опоре, указанной судьями, узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан большой узел. При подъеме последнего участника этот узел может быть встегнут в его страховочную систему.

Подъем команды осуществляется в соответствии с условиями. Допускается использование жумаров и других вспомогательных устройств движения.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам. В этом случае самостраховка участников не организуется.

### **Спуск по склону «спортивным способом».**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40м, средняя крутизна склона — до 40 0. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: спуститься вниз по склону, используя навешенные судьями вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке). Участники должны проходить опасный участок «спортивным способом», т.е. пропустив веревку за спиной, удерживая ее обеими руками и обмотав веревку одним витком вокруг предплечья и кисти верхней по склону руки.

Участники должны быть одеты в штормовки, рукавицы и головные уборы.

На веревке может находиться только один участник, т.е. при движении участника по перилам на опасном участке никакой другой участник группы не должен касаться веревки.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам.

### **Спуск по склону с самостраховкой по вертикальным перилам.**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40м, средняя крутизна склона — до 45 0. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: спуститься вниз по склону, используя навешенные судьями вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке).

Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой. самостраховка осуществляется с помощью петли из репшнура (пруссик), который с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Узел должен находиться выше участника и проталкиваться вниз верхней рукой по мере спуска. Не допускается зажимать узел в кулак!

На этапе может допускаться использование спусковых устройств, если это оговорено в Условиях соревнований. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства.

Участники должны быть одеты в штормовки или куртки из грубой ткани, рукавицы и головные уборы.

На веревке может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть пристегнут к веревке.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам. В этом случае самостраховка участников не организуется.

### **Спуск по склону с организацией перильной страховки.**

Этап оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, средняя крутизна склона — до 45°. Границы опасной зоны маркируются сверху и снизу.

Задача участников: навесить вертикальные перила в пределах указанного коридора, спуститься по склону с самостраховкой к перилам, снять перила.

Крепление перил осуществляется на верхней опоре, указанной судьями, узлом «карабинная удавка». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан узел, удерживающий карабин, скользящий по веревке.

Спуск команды осуществляется в соответствии с условиями, изложенными в вышке. Допускается использование спусковых устройств. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства.

Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка» второй веревкой, можно вспомогательной. Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающихся узлов и приспособлений - самосбросов.

Возможен спуск по сдвоенной, закольцованной веревке.

Условия соревнований могут содержать требование организации командной верхней страховки участников при их движении по перилам. В этом случае самостраховка участников не организуется.

### **Траверс склона.**

Этап организуется на грунтовом склоне средней крутизной до 40°, протяженность этапа — до 40 м. Участок склона, ограниченный маркировкой, является опасным участком, при прохождении которого участник должен находиться на самостраховке. Для страховки судьями навешиваются горизонтальные перила (веревка, закрепленная в начальной и конечной точках). Перила могут иметь 4 — 6 промежуточных точек крепления (необходимы для того, чтобы длинная веревка не провисала). При этом может осуществляться жесткое крепление веревки к промежуточной точке (узлом) или веревка может просто пропускаться через карабин. При необходимости на промежуточных точках навешиваются судейские петли.

Задача участников: преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона с самостраховкой к горизонтальным перилам. Участники передвигаются по перилам, пристегнувшись к ним скользящим карабином грудной обвязки или уса самостраховки.

При переходе с одного участка перил на другой, отделенный точкой закрепления веревки, участник должен совершить перестежку: перестегнуть карабин самостраховки на следующий участок веревки. Перестежка должна производиться без потери страховки. Это выполняется следующим образом: участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным усом самостраховки или карабином грудной обвязки к следующему участку перил (или судейской петле при ее наличии), затем выстегнуть карабин самостраховки с предыдущего участка и продолжить движение.

На участке перил между двумя точками жесткого крепления может находиться только один участник. Одновременным нахождением на веревке двух и более участников считается такое положение, когда эти участники одновременно пристегнуты к одному участку перил.

### **Траверс склона с наведением горизонтальных перил.**

Этап организуется на склоне крутизной до 45°, протяженность этапа — до 40 м. Участок склона, ограниченный маркировкой, является опасным участком, при прохождении которого участник должен находиться на страховке или самостраховке. На опасном участке организуется до 4-х промежуточных точек страховки, на которых навешиваются судейские петли.

Задача участников: навесить горизонтальные перила, преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона с самостраховкой к горизонтальным перилам, снять перила.

Первый участник проходит опасный участок траверса любым способом (свободным лазаньем, с самостраховкой альпенштоком или ледорубом) на командной страховке. Страховка первого участника, осуществляется другим участником команды, находящемся на страховочном пункте в начале участка траверса. Первый участник должен прощелкнуть страховочную веревку через все судейские промежуточные точки страховки. После выхода первого участника на конечную точку траверса команда навешивает горизонтальные перила, закрепляя их карабинами за судейские точки

крепления. Прохождение траверса командой. Последний участник идет с командной страховкой, выстегивая страховочную веревку из промежуточных точек.

### **Движение по П-образным перилам.**

Этап оборудуется на склоне и может включать участки подъема траверса и спуска. Все названные участки этапа оборудуются и проходятся в соответствии с регламентом.

Спецификой этапа является то, что весь этап находится в опасной зоне (границы маркируются) и при его прохождении участник должен постоянно находиться на страховке. Это приводит к необходимости производить перестежку при переходе с одного участка этапа на другой. Правила перестежки.

На горизонтальных участках самостраховка осуществляется страховочным усом со скользящим карабином, на вертикальных – схватывающим узлом.

Условиями соревнований может оговариваться, что те или иные участки этапа проходятся с самостоятельной организацией перильной страховки командой. Также Условия соревнований могут допускать использование на этапе спусковых устройств и вспомогательных средств движения.

### **Движение по наклонным перилам.**

Этап организуется и проходит аналогично этапу «Траверс склона». Отличие состоит в том, что перила являются наклонными. Движение по таким перилам требует самостраховки схватывающим узлом (как при подъеме и спуске, в отличие от самостраховки скользящим карабином на горизонтальных перилах).

На этапе также может быть организована перестежка. На точках перестежки крепятся судейские петли. Порядок перестежки: пристегнуться карабином уса самостраховки (или карабином грудной обвязки) к судейской петле — отсоединить схватывающий узел от предыдущего участка перил (с этого момента он считается свободным) — прикрепить схватывающий узел к следующему участку перил — выстегнуться из судейской петли — продолжить движение.

Условиями соревнований может допускаться использование на этапе вспомогательных средств движения.

### **Подъем по круто-наклонной навесной переправе.**

Этап организуется через овраг или реку. Перила организуются судьями. Угол наклона веревки — свыше 20°. Границы опасного участка маркируются по берегам. На противоположном берегу маркируются границы участка завершения движения. В пределах этого участка участник должен отстегнуться от веревки. Участники должны быть одеты в головные уборы.

Команда движется с исходного (нижнего) берега на противоположный. Первый участник поднимается на судейской страховке. Для остальных участников должна быть организована верхняя командная страховка. Страховка участника должно начинаться до момента начала его пристегивания к грузовой веревке и завершаться после отстегивания от нее.

Участники (в зависимости от конструкции их страховочных систем) пристегиваются к грузовой веревке одним (беседочным) или двумя (грудным и беседочным) карабинами.

Порядок пристегивания участника к перилам:

встегнуть в систему страховочную веревку;

пристегнуться к грузовой веревке механическим приспособлением или усом самостраховки;

пристегнуться к грузовой веревке (если участник переправляется на двух карабинах — сначала пристегнуть верхний).

Действия 1 и 2 можно производить одновременно.

Порядок отстегивания — обратный.

Участники совершают подъем, вытягивая себя с помощью жумара (другого механического приспособления) или схватывающего (иного аналогичного) узла. Разрешается использование любых комбинаций вспомогательных средств движения, не нарушающих правила организации страховки.

На этапе может быть организован подход к переправе по накопительным перилам. На участке накопительных перил может находиться любое количество участников. Участники должны переходить с накопительных перил на переправу без потери самостраховки.

Участникам разрешается оказывать друг другу помощь при пристегивании к перилам и отстегивании от них.

На перилах может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть прикреплен к веревке карабином, усом самостраховки или механическим приспособлением, а также при движении участника по переправе другие участники команды не должны нагружать веревку любыми способами.

#### **Переправа по бревну с перильной страховкой.**

Бревно, перила (веревка, закрепленная выше бревна) и сопровождающая веревка навешиваются судьями. Протяженность этапа — до 20 м. На берегах и бревне (перилах) маркируются границы опасного участка, при нахождении на котором участник должен быть застрахован.

Задача участников — преодолеть бревно с самостраховкой к перилам. Самостраховка осуществляется с помощью уса самостраховки, который скользящим карабином пристегивается к перилам. Возможно использование для самостраховки карабина грудной обвязки.

Команда должна организовать сопровождение участников. На бревне может находиться (вставать одной или двумя ногами) только один участник. Также только один участник может быть прикреплен к перилам усом самостраховки или любой другой частью страховочной системы.

#### **Переправа по бревну с шестом.**

Бревно укладывается судьями через овраг или водную преграду. Шест находится на берегу, с которого команда начинает переправляться. Границы опасной зоны маркируются по берегам и бревну.

Задача участников: переправиться по бревну на противоположный берег оврага, страхуясь шестом. Шест необходимо держать двумя руками и опираться с его помощью на дно оврага. Переправившийся участник передает шест следующему. Запрещается бросать шест! Длина шеста позволяет передавать его с берега на берег или переправлять «маятником». На бревне может находиться (вставать одной или двумя ногами) только один участник.

Если переправа по бревну осуществляется через водную преграду, необходимо опираться на шест выше по течению.

При падении участника с бревна команда снимается с этапа.

#### **Переправа по бревну с организацией перильной страховки.**

Бревно укладывается судьями через овраг или водную преграду. Характер препятствия оговаривается в Условиях соревнований или Информации о дистанции. Протяженность этапа — до 20 м. На берегах и бревне маркируются границы опасного участка, при нахождении на котором участник должен находиться на страховке.

Задача команды — навесить горизонтальные перила, переправиться с самостраховкой к перилам, снять перила.

Первый участник преодолевает бревно с командной страховкой.

Если переправа производится через водную преграду, страховка первого участника осуществляется двумя веревками, которые крепятся карабином к боковой части грудной обвязки страхуемого. Одна из веревок (верхняя по течению) должна быть основной, вторая может быть вспомогательной.

Страховка может осуществляться следующими способами: при первом способе *каждую* веревку выдают *два* участника «с рук» (не пропуская ее через поясницу, карабин системы и пр.), при втором страховка на каждой веревке осуществляется одним участником и веревка выдается через опору. Страхующие должны быть одеты в рукавицы. Концы страховочных веревок не закрепляются. Расстояние между страхующими должно быть не менее половины ширины реки.

На переправах через препятствия без воды страховка первого участника осуществляется одной веревкой, которая крепится в грудное перекрестье страхуемого. Страховка может осуществляться через карабин или опору одним участником. Страхующий находится на самостраховке. Конец страховочной веревки закрепляются.

При движении первого участника возможна судейская страховка. Пристегивание и отстегивание от судейской страховочной веревки осуществляется участниками.

После выхода первого участника на противоположный берег команда закрепляет веревку на указанных судьями опорах и натягивает перила. Крепление перил к опорам может осуществляться узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь».

Движение участников по переправе.

Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка». Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающихся узлов и приспособлений - самосбросов.

### **Переправа по бревну с укладкой бревна и организацией перильной страховки.**

Этап оборудуется в овраге или на реке. На финишном берегу отмечается створ, в который необходимо уложить бревно.

Задача команды — уложить бревно в створ, навесить горизонтальные перила, переправиться с самостраховкой к перилам, снять перила.

Рекомендуемый способ укладки бревна: к тонкому концу бревна привязывается веревка таким образом, чтобы было два уса. Бревно ставится на комель. Один участник придерживает комель, другие разводят усы, с помощью которых регулируют укладку бревна. Работа с веревками осуществляется в перчатках.

При укладке участники не должны находиться под бревном.

Дальнейшие действия команды. Усы могут служить дополнительной опорой для переправы первого участника.

### **Движение с альпенштоком.**

Этап оборудуется на склоне средней крутизной до 30°. Участок, ограниченный маркировкой, является зоной повышенной опасности и должен преодолеваться с самостраховкой альпенштоком.

Этап может иметь участки подъема, спуска, траверса с набором и понижением высоты, а также участки, требующие движения «на три такта». Условия соревнований могут оговаривать использование на этапе судейских или командных альпенштоков.

При движении с альпенштоком участники должны выполнять следующие правила:

Альпеншток должен держаться двумя широко расставленными руками;

Штычок альпенштока должен быть постоянно направлен в сторону склона, выше точки стояния участника;

При смене направления движения (перехвате рук) альпеншток не должен отрываться от земли, участник должен иметь не менее двух точек опоры.

### **Преодоление заболоченного участка по кладям.**

Границы заболоченного участка маркируются. На заболоченном участке устанавливается 5 опор (имитирующих кочки, сухие островки), команде выдается 6 жердей. Расстояние между опорами — до 2,5 м, длина жердей — 3 - 3,5 м.

Участники могут проходить заболоченный участок, наступая только на опоры или уложенные на эти опоры жерди. Участники могут волочить жерди одним концом по поверхности болота, опираться на них. Финишем этапа считается момент, когда все участники команды выходят на другой берег болота и выносят на него все жерди.

Команде рекомендуется четко продумать тактическую схему прохождения этапа.

### **Переправа по параллельным веревкам.**

Параллельные веревки, сопровождающая веревка навешиваются судьями. На берегах и веревках маркируются границы опасного участка, при нахождении на котором участник должен находиться на самостраховке.

Задача участников — преодолеть переправу, двигаясь по нижней веревке, с опорой на верхнюю и самостраховкой к ней. Самостраховка осуществляется с помощью уса самостраховки, который карабином пристегивается к верхней веревке.

На переправе организуется сопровождение участников.

Этап проходится участниками поодиночке. Это значит, что только один участник может быть прикреплен к веревке усом самостраховки, а также только один участник может стоять ногами (одной ногой) на нижней веревке, нагружать ее.

**Переправа по параллельным веревкам, наведенным командой.** Переправа организуется через овраг или реку. Характер препятствия оговаривается в Условиях соревнований или Информации о дистанции. На берегах маркируются опоры для крепления веревок и границы опасного участка, при нахождении на котором, участник должен находиться на страховке или на самостраховке.

Задача участников — навести переправу, переправится, снять переправу.

Первый участник переправляется на другую сторону и закрепляет веревки на разной высоте, в соответствии со средним ростом участников. Страховка первого участника.

Далее команда натягивает веревки. Разрешается использование для натяжения веревок полиспаста, изготовленного из карабинов, отрезков основной и вспомогательной веревки, опорных петель. Все

блоки и приспособления полиспаста должны быть сняты с переправы до начала движения по ней участников.

Крепление веревок к опорам может осуществляться узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь».

Участники, работающие в опасной зоне, должны находиться на самостраховке. Переправа команды по параллельным веревкам.

Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка». Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающихся узлов и приспособлений - самосбросов.

**Навесная переправа** (грузовая, страховочная и сопровождающие веревки) навешивается судьями. Страховочная веревка навешивается выше грузовой (параллельно ей) на расстоянии не более 1 м от грузовой веревки. Переправа организуется через овраг или реку. Угол наклона веревки — до 20°. Границы опасного участка маркируются по берегам. На противоположном берегу маркируются границы участка торможения. В пределах этого участка участник должен затормозить и отстегнуться от веревки (судится пересечение границы участка торможения грудным карабином).

На этапе «навесная переправа» участники должны быть одеты в головные уборы.

На переправе организуется сопровождение участников. Сопровождение участника должно начинаться до момента начала его пристегивания к грузовой веревке и завершаться после отстегивания от нее.

Участники (в зависимости от конструкции их страховочных систем) пристегиваются к грузовой веревке одним (беседочным) или двумя (грудным и беседочным) карабинами.

Порядок пристегивания участника к навесной переправе:

встать на самостраховку (пристегнуться к страховочной веревке усом самостраховки);

встегнуть в систему сопровождающую веревку;

пристегнуться к грузовой веревке (если участник переправляется на двух карабинах — сначала пристегнуть верхний).

Действия 1 и 2 можно производить одновременно.

Порядок отстегивания — обратный.

На этапе может быть организован подход к переправе по накопительным перилам. На участке накопительных перил может находиться любое количество участников. Участники должны переходить с накопительных перил на переправу без потери самостраховки.

Участникам разрешается оказывать друг другу помощь при пристегивании к навесной переправе и отстегивании от нее.

При свободном скольжении по переправе голова, руки и ноги не должны касаться грузовой веревки. *Рекомендуется откинуть их вниз.* При остановке свободного движения участник может двигаться по веревке, работая ногами и руками.

На переправе может находиться только один участник. Это значит, что только один участник может быть прикреплен к веревке карабином, а также при движении участника по переправе другие участники команды не должны нагружать веревку любыми способами.

Груз по навесной переправе должен переправляться отдельно от участников.

**Навесная переправа (наклонная).**

Этап организуется, угол наклона грузовой веревки — 15°.

Отличия от движения по обычной навесной переправе заключается в следующем:

обязательно наличие страховки с исходного (верхнего) берега;

если выход на переправу осуществляется с накопительных перил (т.е. происходит на опасном участке), страховка должна начинаться с момента отстегивания от накопительных перил; порядок пристегивания к переправе в данном случае такой: встать на самостраховку к страховочной веревке, натянутой над грузовой, присоединить страховочную веревку, которой команда страхует участника с верхнего берега, с началом ее удержания командой, отсоединиться от накопительных перил, присоединиться к грузовой веревке;

движение осуществляется только ногами вперед;

при движении по веревке участник должен быть одет в рукавицы и может тормозить движение руками выше грудного карабина.

Команда должна организовать торможение участников в пределах промаркированной зоны торможения на нижнем берегу. Такое торможение может быть обеспечено навязыванием на

грузовую веревку тормозящей оттяжки или удерживанием переправляющегося участника другими членами команды, находящимися на нижнем берегу.

Страховка последнего участника организуется судьями.

Груз по навесной переправе должен переправляться отдельно от участников

**Совершенствование техники прохождения «подъёма, траверса, спуска» с использованием перестёжки.**

#### **Подъём по склону с перестёжкой на самостраховке.**

При прохождении этого этапа, ребята подбегают к концу перильной верёвки и прусиком вяжут на ней двойной схватывающий узел. Узел может вязать вся команда, находясь в безопасной зоне, а пристегиваться карабином от прусика к страховочной системе в грудное перекрестие обвязки может только первый участник, т.к. по технике безопасности на перильной верёвке может находиться только один человек. Участники должны проходить опасный участок с самостраховкой и опорой на перильную верёвку, т.е. постоянно выбирая её руками и поддерживая в “нагруженном” состоянии. Узел должен находиться выше верхней руки участника и “проталкиваться” вверх по мере подъёма. Запрещается зажимать узел в кулак. Первый, дойдя до перемычки, другим прусиком вяжет на следующей перильной верёвке (продолжении первой) двойной схватывающий узел и, пристегнув карабин с прусиком к карабину страховочной системы, отстёгивается от первой верёвки. На этом и других этапах, связанных с движением по перилам, участникам, закончившим, прохождение этапа и после отключения своей страховочной системы дают команду “Свободно!”, означающую, что следующий участник может начинать движение по перилам.

#### **Траверс по склону с перестёжкой на самостраховке.**

После подъёма по склону, участник подходит к перильной верёвке траверса, которая навешивается горизонтально и осуществляет страховку к перилам скользящим карабином “уса” самостраховки. После чего он отстёгивает карабин и развязывает петлю со схватывающим узлом от предыдущей перильной верёвки. При прохождении горизонтально навешанных перил участник проходит склон боком, приставными шагами держась за страховочные перила двумя руками, между руками продвигая карабин, с помощью которого осуществляется самостраховка. При переходе с одного участка перил на другой, отделённый точкой закрепления верёвки, участник должен перестегнуть карабин “уса” самостраховки (совершить “перестёжку”). Перестёжка производится без потери самостраховки. Это значит, участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным “усом” самостраховки к следующему участку перил, а затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжить движение.

#### **Спуск с самостраховкой, применяя «восьмёрку».**

Участники проходят опасный участок с самостраховкой, который осуществляется прусиком, которым с помощью схватывающего узла присоединяются к перилам и пристёгиваются карабином к страховочной системе в грудное перекрестие. Узел находится выше участника и проталкивается вниз по мере спуска. Нельзя зажимать узел в кулак. На спуске используем спусковое устройство “восьмёрку”. Для этого берём перильную верёвку, на которой связан схватывающий узел и пропускаем в большее кольцо “восьмёрки” и заводим сверху за малое кольцо. Таким образом “восьмёрку” пристегнули к перильной верёвке и далее её пристёгиваем к беседочному карабину. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20см от устройства.

#### **Вязка носилок, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.**

На этом этапе четыре юноши вяжут жёсткие носилки. Две длинные жерди кладут параллельно, юноши берутся за концы жердей, ставят их на одно колено и привязывают к ним две поперечные жерди поверх продольных, и ещё одну, третью жердь – на расстоянии 30см от головной поперечины снизу продольной жерди. Для изготовления полотна используем вспомогательную верёвку, она у нас смотана в два клубка. Середину этой верёвки привязываем к самой крайней поперечной жерди по центру. Двое участников перевязывают продольные жерди, заводят верёвки один - под низ жердей, другой – сверху и перекручивают верёвку для натяжения, а затем на середине конструкции скрещивают верёвки между собой, снова заводят за продольные жерди и т.д., пока не перевяжут до последней поперечной жерди. Другие двое с двух сторон держат носилки за продольные жерди. При движении рама не должна изменять свой размер по диагонали. В это время один участник оказывает

другому первую медицинскую помощь. “Пострадавшего” укладываем на каремат, оказываем необходимую помощь. При переломе голени, берём две шины: одну накладываем на внутреннюю сторону ноги, другую на внешнюю. Обе шины должны быть выше коленного сустава и ниже стопы. Шины фиксируем бинтом, при этом осторожно обращаемся с конечностью. Затем “пострадавшего” укладываем на носилки, приподнимая его вместе с карематом, и привязываем в трёх местах: по груди, бёдрам и ногам основной верёвкой, которая проходит вокруг носилок. Команда транспортирует “пострадавшего” по спортивному залу два круга.

#### **Прохождение параллельных перил и навесной переправы.**

При прохождении параллельных перил на время, участник стоит на нижней верёвке до перемычки, размуфтованный карабин держит у верхних перил (ждёт команды “Внимание, Марш!”). По команде “Марш!”, включается секундомер, участник осуществляет самостраховку с помощью “уса” самостраховки, который пристёгивается к верхним перилам, муфтует карабин. Только после этого начинает движение. Участник движется по верёвке боком, приставным шагом, держась за верхние перила двумя руками и продвигая карабин между рук. Голова повернута в сторону движения. Пройдя все перила, участник заходит за перемычку двумя ногами и только тогда размуфтовывает карабин и отстёгивается от перил, говорит “Свободно!”, время останавливается. На перилах может находиться только один участник. По мере освобождения перил по ним могут двигаться следующие участники.

При прохождении навесной переправы на время, участник закрепляет скрестно ноги на нижней верёвке, левой рукой обхватывает верёвку, а правой держит карабин около этой верёвки и готов пристегнуться. По команде “Марш!”, включается секундомер. Участник осуществляет самостраховку с помощью беседочного карабина, при заблокированной страховочной системе. Прохождение навесной переправы осуществляется головой вперёд, участник двигается по верёвке, вытягивая себя руками и помогая ногами. При прохождении навесной переправы участник закрепляет скрестно ноги, держится за верёвку, отстёгивает карабин и говорит “Свободно!”, время останавливается.

### 3.4. Страховка и сопровождение (6 ч).

#### *Теоретическое занятие (2ч).*

Самостраховка: активная, пассивная. Самостраховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объёмные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п.; соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-самостраховочные страховочные обвязки и подвесные системы.

1. Все участники, находящиеся на дистанции, должны быть обеспечены верхней страховкой, если это не оговорено особо. Количество участников, которым на каждом конкретном этапе обеспечивается судейская страховка, оговаривается в Условиях на дистанции. Дистанции соревнований могут включать отдельные участки, на которых не требуется организация страховки или самостраховки, что также оговаривается в Условиях.

2. Организацию страховки и самостраховки при прохождении дистанции разрешается осуществлять только через соответствующие пункты, оборудованные службой дистанции. Страховку разрешается осуществлять только и непосредственно через карабин, закрепленный на данном пункте, если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции.

3. На сдвоенных судейских перилах может находиться любое количество участников, на локальном участке одинарных перил - один. Судейские точки страховки из сдвоенной веревки в пунктах страховки, контрольных пунктах и пр. разрешается использовать для любого количества элементов иные требования по использованию петель (крючьев) могут оговариваться в Условиях (на дистанции или соревнований).

4. Страховочные веревки и самостраховка крепятся фиксировано к самостраховочной системе участника только спереди. Судейская страховка – на отдельном личном карабине.

5. Запрещается соединять концы страховочного пояса или системы карабином.

6. Подъем и спуск «пострадавшего» с сопровождающим осуществляется с использованием не менее 3 командных веревок: либо на одинарной грузовой веревке + 2 страховочные веревки («пострадавшему» и сопровождающему), либо на двойной грузовой веревке, связанной вместе узлом в районе контроля сопровождающего участника + страховка одинарной веревкой. Кроме того «пострадавший» обеспечивается судейской страховкой. Необходима также блокировка этих участников в системе страховки (самостраховки).

7. Навесная переправа должна быть организована из основных веревок с использованием для нагружения и самостраховки не менее двух независимых ветвей, при обрыве одной из которых вторая остается в рабочем состоянии.

Допускается одну веревку использовать как транспортировочную, а вторую для самостраховки. Переправляющийся участник должен быть обеспечен верхней судейской страховкой и иметь веревку, связывающую его с берегом для оказания командной помощи в случае необходимости.

8. При крутонаклонных переправах, что обязательно должно быть оговорено Условиями проведения соревнований, допускается спуск (подъем) участников проводить на одинарной веревке.

9. При нарушении пунктов 2,4,5,6,7. команде штраф не начисляется, а она предупреждается о необходимости исправить ошибку; при отказе от исправления - команда снимается с дистанции.

*Практические занятия (4ч)*

Надевание страховочной системы на время. Страховка и сопровождение участников.

3.5. Командное прохождение дистанции (6 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и со страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная и параллельная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды ; переправа болота по кладям и кочкам.

*Практические занятия (4ч)*

Прохождение туристской полосы препятствий.

3.6. Тактика прохождения технических этапов. Условия прохождения дистанции (6 ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.

*Практические занятия (4ч)*

Прохождение туристской полосы препятствий.

### **Условия прохождения дистанции.**

1. Команда (связка, участник), готовая для прохождения дистанции, должна явиться к судье при участниках сразу после старта предыдущей команды. На проверку снаряжения и подготовку к старту предоставляется определенное время, зависящее от занятости дистанции, и затем команда вызывается в стартовую зону. По истечении 5 минут после вызова в стартовую зону дается старт независимо от степени готовности участников. Увеличить это время свыше 5 минут может только главный судья соревнований или его заместитель на дистанции (по виду).

2. Участник, находящийся на дистанции, должен иметь командную страховку или находиться на самостраховке, за исключением участков, оговоренных Условиями дистанции.

3. Началом движения участника на этапе является снятие его с самостраховки или (при движении из зоны, где по Условиям он может находиться без самостраховки) пересечение условной («с земли») или нанесенной на рельеф линии, обозначающей границы этапа.

4. Посещением пункта (контрольного, страховочного и др.) является касание участником перил самостраховки или точки страховки (петли) на данном пункте.

5. Пункт считается пропущенным после прощелкивания страховочной веревки в карабин на следующем пункте.

6. Прохождением контрольного груза через пункт считается посещение пункта (п.4.) участником, несущим груз или касание груза участником, находящимся на этом пункте.

### ***Разъяснение таблиц штрафов***

1. Если одно нарушение влечет за собой возникновение еще одного или нескольких нарушений, подлежащих штрафу, то на участника налагается штраф за каждое из них.

2. При прохождении дистанции командой судьи по технике фиксируют ошибки, отмечают нарушения в судейских карточках и указывают на них участникам, а если данная ошибка непосредственно ведет к нарушению безопасности, требуют ее устранения, вплоть до остановки участника или команды. Например: участник предпринял попытку выхода на маршрут без верхней страховки. Судья обязан остановить его и потребовать обеспечения страховки. За невыполнение требований судьи команда может быть снята с дистанции.

3. Следить за правильным положением судейской страховки при прохождении дистанции обязаны сами участники. Прикрепление судейской страховки к участнику и снятие ее выполняется под контролем судьи. Если участник предпринял попытку начала движения без судейской страховки, судья обязан остановить его, потребовать прикрепления к судейской страховке и проконтролировать его (визуально). При этом никаким штрафом команда не наказывается.

4. Нарушения, наказываемые штрафом «снятие» должны фиксироваться не менее, чем двумя судьями. Решение о снятии команды с дистанции принимает главный судья соревнований или заместитель главного судьи на дистанции (по виду).

5. Если допущенные участниками соревнований нарушения не оговорены Правилами, Положением, Условиями или настоящими методическими рекомендациями, то они должны оцениваться с точки зрения действующих правил техники движения и страховки в альпинизме и горном туризме.

6. По Условиям проведения соревнований, прохождения дистанции, таблицам штрафов и другим вопросам судейства официальными являются разъяснения главного судьи соревнований, а на дистанциях - его заместителей.

### **Техника.**

#### **1. Срыв верхнего участника с повисанием на судейской страховке - снятие.**

Нарушением считается полный срыв участника (т.е. потеря всех точек опоры на рельефе) с прекращением падения благодаря срабатыванию судейской страховки. Верхним является участник, обеспеченный нижней командной страховкой, т.е. когда верхний пункт, в карабин которого заложена веревка командной страховки, находится ниже ног страхуемого. При траверсе участник, обеспеченный одной командной страховкой, считается верхним, а обеспеченный двумя командными страховками или одной командной страховкой и командными перилами, считается нижним.

Если при срыве участника одновременно сработали судейская и командная страховки и установить, какая из них предотвратила падение невозможно, вопрос решается в пользу команды.

#### **2. Потеря страховки (судейской или командной) при прохождении дистанции - снятие.**

Отсутствие страховки или невыполнение ею своей функции. Нарушением считается:

- конец страховочной веревки отстегнулся на маршруте от страховочной системы участника, самостраховка отсутствует и страховку нельзя восстановить самостоятельно без нарушения Правил соревнований или Условий;

- участник ушел на такое расстояние в сторону («маятник»), что страховочная веревка перестала выполнять функцию страховки. Штраф налагается, если после третьего предупреждения участник не принимает мер к устранению маятника.

#### **3. Использование опоры за ограничением.**

Нарушением считается нагружение конечностью или любой частью тела ограничительных линий или рельефа за ограничением. Штраф налагается за каждое разовое нагружение опоры и суммируется в пределах этапа.

Не является нарушением:

- касание неплотно прилегающего к рельефу ограничительного материала;

- перенос конечностей или тела по воздуху над ограничительными линиями или над зоной ограничения;
- касание ограничительных линий или рельефа за ограничением свободными частями одежды или висящим на участнике снаряжением, контрольным грузом и т.д. Условиями на дистанции может быть оговорена дополнительная регламентация судейства данного пункта, например: «Ограничения действуют только для первых участников на маршрутах» или «Транспортировка контрольного груза в створе ограничений» и др.

#### **4. Выход за ограничение - снятие.**

Нарушением считается полный выход (всеми точками опоры) участника за ограничения, т.е. прекращение его контакта с дистанцией.

#### **5. Использование судейской страховки как точки опоры для передвижения.**

Нарушением считается каждое однократное нагружение судейской страховки движущимся участником или использование ее для поддержания равновесия.

При навесной переправе нарушением считается нагружение судейской страховки самостраховкой переправляющегося участника.

#### **6. Прекращение страховки.**

Нарушением считается временное отсутствие у участника страховки или самостраховки; страховку или самостраховку можно восстановить самостоятельно без нарушений Правил соревнований или Условий.

Нарушением считается:

##### **1. Прекращение страховки страхующим:**

- выпуск веревки из рук;
- неправильная смена страхующего.

##### **2. Потеря страховки страхуемым:**

- начало движения без командной страховки;
- спуск последнего без схватывающего узла при отсутствии верхней командной страховки;
- неправильная замена страховочной веревки.

##### **3. Неправильный переход от страховки к самостраховке:**

- снятие с самостраховки без командной страховки;
- прекращение командной страховки при отсутствии самостраховки.

##### **4. Неправильная перестежка на перилах (при отсутствии командной страховки) - отстегивание от одного участка перил до пристегивания к другому.**

##### **5. Недопустимо большой маятник. Штраф выставляется, если после повторного предупреждения участник не принимает мер к уменьшению маятника.**

#### **7. Неправильная страховка**

Страховка, которая не может обеспечить удержание страхуемого при срыве или может вызвать опасные последствия для страхующего.

Штраф дается один раз за неправильно выполненный прием в пределах участка маршрута на каждого участника.

Нарушением считается:

##### **1. Неправильные действия страхующего:**

- страховка одной рукой (т.е. другой рукой страхующий выполняет действия, не относящиеся к страховке - распутывает веревки, снимает, передает или поправляет снаряжение и т.д.). Если веревка сдвоена, то нарушение отсутствует;
- не закреплен конец страховочной веревки;
- страховка без рукавиц;
- касание руками карабина, через который осуществляется страховка;
- малый угол охвата карабина страховочной веревкой - менее 90%;

При этом необходимо иметь в виду, что различные приемы и приспособления для страховки (шайба Штихта, узел Гарда и т.д.) снимают ряд вышеперечисленных требований - страховку одной рукой, без рукавиц, угол охвата, расположение рук.

## 2. Неправильные действия страхуемого:

- большое провисание страховочной веревки - ниже ступней страхуемого при верхней страховке;

- выход на большой маятник. Штраф выставляется, если после предупреждения судьи участник не принимает мер к уменьшению маятника.

## 3. Неправильное расположение страхующего относительно страхуемого:

- под движущимся участником;

- под перемещаемым грузом;

- в зоне перемещения страховочной веревки при срыве страхуемого;

- взаимное перетирание страховочных (самостраховочных) веревок.

## 4. Неправильное завязывание узла в элементах страховки или самостраховки.

5. Неправильное движение по перилам (при отсутствии командной страховки) - нахождение более одного участника на одном локальном участке одинарных перил.

6. При переправе вброд не учтено направление течения.

## 8. Неправильный спуск по веревке.

Нарушением считается спуск по веревке без узла на конце.

## 9. Пропуск пункта промежуточной страховки.

Пункт промежуточной страховки (для участника, идущего с нижней командной страховкой) считается пропущенным после закладывания страховочной веревки в карабин следующего пункта.

Нарушением считается:

- страховочная веревка не прощелкнута в пункт промежуточной страховки или отстегнулась от него до постановки участника на самостраховку;

- забитый командный крюк (закладной элемент) вырвался в пункте промежуточной страховки при прохождении верхнего участника до его постановки на самостраховку;

- превышено расстояние между самостоятельно организуемыми пунктами промежуточной страховки, оговоренное Условиями на дистанции.

## 10. Потеря контрольного груза, основной веревки и прочего снаряжения.

Потерянным считается снаряжение (контрольный груз), если оно оставлено на дистанции после финиша команды, утеряно или преднамеренно сброшено.

Не является нарушением, если снаряжение (контрольный груз), оставленное или утерянное в пределах дистанции одним участником, доставит к финишу другой. Пришедшее в негодность (сломался молоток, лесенка или порвалась вспомогательная веревка), но не оставленное на дистанции после финиша команды снаряжение не считается потерянным.

## 11. Потеря контрольного груза - снятие.

Нарушением считается, когда груз оставлен на дистанции или упал и команда не в состоянии вернуть его без нарушения Правил, Условий соревнований или обеспечения безопасности. К нарушению относится также повреждение упаковки контрольного груза, повлекшее за собой утерю его части.

## 12. Потеря основной веревки.

Все веревки соответствующие требованиям и длиной не менее 5 м (независимо от назначения) при потере считаются основными. Нарушением считается также сбрасывание основной веревки, не закрепленной хотя бы одним концом.

## 13. Потеря прочего снаряжения.

Штраф налагается за каждую оставленную или утерянную единицу снаряжения. Если группа предметов заблокирована в единую систему (например, оттяжка с жестко прикрепленными к ней

карабинами), то при утере она считается за один предмет. Потеря личных вещей участников (часы, очки, шапочки и т.д.) не штрафуются.

#### **14. Не завинчена муфта карабина.**

Муфта карабина считается незавинченной, если при нажатии на защелку карабин открывается. Нарушением считается, если муфта карабина, используемого в элементах страховки или самостраховки не завинчена или развинтилась в процессе выступления команды. Разрешается использовать карабины с незавинченной муфтой при транспортировке вспомогательного снаряжения, контрольного груза и работе с ним, для создания искусственных точек опоры (лесенки, петли), на спусковом личном карабине и т.д.

### **3.7. Соревнования (10 ч).**

#### *Теоретическое занятие (2ч).*

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

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

#### *Практические занятия (8ч)*

Участие в соревнованиях

### **Раздел 4. Краеведение (8 ч).**

#### **4.1 Туристские возможности родного края (4 ч).**

##### *Теоретическое занятие (2ч).*

Территория и границы родного края. Рельеф, климат, История края, памятные события. Знаменитые земляки. Туристские маршруты Воронежской области. Их особенности, связанные с интересными объектами природы, истории. Особенности их планирования, организации. История своего населенного пункта. Общественно-полезная работа в походах, охрана природы и памятников культуры.

##### *Практические занятия (2ч)*

Географическое положение родного края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, водоемы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, перспективы развития. Памятные места, музеи, заповедники, природные объекты. Рекомендуемые экскурсии, прогулки, маршруты походов и туров. Рекреационные возможности родного края. Литература.

#### **4.2. Общественно-полезная, краеведческая деятельность. Наблюдения в походе (4 ч).**

##### *Теоретическое занятие (2ч).*

Формы общественно-полезной деятельности туристов в походе: исследовательская работа (по заданию научных и хозяйственных организаций); краеведческая (сбор исторического и фольклорного материала, коллекций и гербариев, регистрация фенологических явлений и т. п.); работа среди населения (беседы, лекции, и т. п.); работа по охране природы. Агитация и пропаганда туризма в печати, по радио, на телевидении.

Краеведческий обзор родного края. Формы организации краеведческих наблюдений, обработка материалов и составление отчетов. Создание краеведческих уголков, экспозиций, выставок. Устная и печатная пропаганда краеведческих материалов, использование их в разработке туристских маршрутов и экскурсий. Виды простейших наблюдений. Природные условия: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, ветер. Признаки устойчивой и ясной погоды и перемены ее на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Виды облачности.

### *Практические занятия (2ч)*

Разработка туристско-краеведческих маршрутов на территории района. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек. Уборка памятников и братских могил.

### Раздел 5. Обеспечение безопасности (22 ч).

5.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (2ч).

#### *Теоретическое занятие (1ч).*

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 предпоходная 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.

#### *Практические занятия (1ч)*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

5.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий (10 ч).

#### *Теоретическое занятие (2ч).*

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

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

#### *Практические занятия (8ч)*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

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

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (10 ч).

#### *Теоретическое занятие (2ч).*

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

*Практические занятия (8ч)*

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

### **Приемы транспортировки пострадавшего**

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка (56 ч).

### 6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении. Меры предупреждения переутомления.

*Практические занятия (1ч)* Измерение физических данных.

### 6.2 Общая физическая подготовка (27 ч)

*Теоретическое занятие (1ч).*

Необходимость физических занятий для спортсмена-туриста

*Практические занятия (26ч)*

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

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

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

*Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры, эстафеты, походы. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Легкая атлетика.

### 6.3 Специальная физическая подготовка (27 ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

*Практические занятия (26ч)*

Беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; бег с учетом характера местности; упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями).

Разучивание комплекса утренней гимнастики. Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Сдача норм на значок ГТО.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

#### Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>		
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	Вспомогательное снаряжение; правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; планшет и его устройство.	правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	знать основные принципы и приемы организации туристского быта; основные туристские узлы и их применение; основное групповое и личное снаряжение; виды рюкзаков, основные требования к ним; туристские палатки, устройство и назначение; требование к выбору места для организации бивака группы; противопожарные меры в туристском путешествии.	укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; устанавливать палатку; убирать место привалов и биваков; разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.
1.4	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.5	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6	Подведение итогов похода	Порядок подведения итогов туристского путешествия	Составление отчета о походе и путешествии. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.
1.7	Тактика движения и техника преодоления	Знать тактические особенности движения и технику преодо-	Уметь выполнять переправы через реки; Определять возмож-

	естественных препятствий в походе	ления естественных препятствий в походе. Знать основные способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.	ности, времени и способа организации переправы на выбранном участке; выполнять переправу с помощью плота, покладем, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Выполнять движение по снежникам; Уметь дать оценку состоянию снежного покрова. Грамотный выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	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 предпоходная 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.	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 предпоходная 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,

		<p>Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.</p> <p>Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы</p>	<p>небрежное обращение с огнем и горячей пищей.</p> <p>Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.</p> <p>Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.</p>
1.9	<p>Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе.</p>	<p>Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).</p> <p>Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.</p> <p>Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.</p> <p>Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.</p> <p>Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе.</p>	<p>Владеть навыками устранения основных причин возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).</p> <p>Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.</p> <p>Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.</p> <p>Уметь определить соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.</p> <p>Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Экстремальные ситуации в походе.</p>
1.10	<p>Действия группы в</p>	<p>Характеристика условий,</p>	<p>Уметь определять условия,</p>

	аварийных ситуациях.	затрудняющих нормальные движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.	затрудняющие нормальное движение и ориентирование. Владеть навыками приемов выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Уметь организовывать страховку путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.
1.11	Соревнования по туризму	Правила и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований; действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования; знать действия участников на дистанции, до и после ее прохождения.	Соблюдать правила и обязанности участников соревнований; Владеть навыками планирования дистанции, подготовки судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Владеть навыками подготовки туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований.
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование</b>		
2.1	Топографическая и спортивная карта	Знать виды топографических карт и основные сведения о них. Спортивная карта – ее определение масштаб, условные знаки. Знать Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.	Уметь определять масштаб карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки.
2.2	Ориентирование в сложных условиях	Знать основные особенности ориентирования в сложном походе.	Уметь предварительно подбирать картографический материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в торах. Оценка пройденного пути по времени движения. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3	Соревнования по ориентированию	Подготовка к участию в соревнованиях. Знать тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Знать основное снаряжение ориентировщика.	Уметь составлять план прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Участие в соревнованиях по ориентированию.
<b>3.</b>	<b>Специальная туристская подготовка.</b>		
3.1	Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции	Узлы - классификация по использованию. Особенности узлов. Различные узлы: для соединения веревок одинакового диаметра: прямой, рифовый, встречный, ткацкий; для соединения веревок разного диаметра: академический, шкотовый, брамшкотовый; петлевые: проводник, восьмерка, булинь; схватывающие: обмоточный или петлевой, двойной, карабинный, Бахмана; для крепления к дереву, камню: «удавка», простой и двойной «штык», палаточный; привязывающие не стягивающей петлей: привязочный, «стремя»; для динамической страховки: петля Гарда; контрольные узелки	Уметь вязать различные узлы
3.2	Личное прохождение этапов.	Тактику личного прохождения различных этапов. Работу в парах. Тактику прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Различные виды узлов. Различные виды переправ.	Владеть тактикой личного прохождения различных этапов. Работы в связках. Тактикой прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Уметь вязать различные виды узлов. Уметь наводить различные виды переправ.
3.3	Наведение этапов.	Наведение этапов. Подъем по склону «спортивным способом» Подъем по склону с самостраховкой к вертикальным перилам. Подъем по склону с организацией перильной страховки. Спуск по склону «спортивным способом». Спуск по склону с самостраховкой по вертикальным перилам. Спуск по склону с организацией перильной страховки. Траверс склона. Траверс склона с наведением горизонтальных перил. Движение по П-образным пери-	Иметь навыки Наведения этапов. Подъема по склону «спортивным способом» Подъем по склону с самостраховкой к вертикальным перилам. Подъем по склону с организацией перильной страховки. Спуск по склону «спортивным способом». Спуск по склону с самостраховкой по вертикальным перилам. Спуск по склону с организацией перильной страховки. Траверс склона. Траверс склона с наведением горизонтальных перил. Движение по

		<p>лам. Движение по наклонным перилам. Подъем по круто-наклонной навесной переправе. Переправа по бревну с перильной страховкой. Переправа по бревну с шестом. Переправа по бревну с организацией перильной страховки. Переправа по бревну с укладкой бревна и организацией перильной страховки. Движение с альпенштоком. Преодоление заболоченного участка по кладям. Переправа по параллельным веревкам. Переправа по параллельным веревкам, наведенным командой. Навесная переправа Навесная переправа (наклонная). Совершенствование техники прохождения «подъёма, траверса, спуска» с использованием перестёжки. Подъём по склону с перестёжкой на само страховке. Траверс по склону с перестёжкой на само страховке. Спуск с само страховкой, применяя «восьмёрку». Вязка носилок, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Прохождение параллельных перил и навесной переправы.</p>	<p>П-образным перилам. Движение по наклонным перилам. Подъем по круто-наклонной навесной переправе. Переправа по бревну с перильной страховкой. Переправа по бревну с шестом. Переправа по бревну с организацией перильной страховки. Переправа по бревну с укладкой бревна и организацией перильной страховки. Движение с альпенштоком. Преодоление заболоченного участка по кладям. Переправа по параллельным веревкам. Переправа по параллельным веревкам, наведенным командой. Навесная переправа Навесная переправа (наклонная). Совершенствование техники прохождения «подъёма, траверса, спуска» с использованием перестёжки. Подъём по склону с перестёжкой на само страховке. Траверс по склону с перестёжкой на само страховке. Спуск с само страховкой, применяя «восьмёрку». Вязка носилок, оказание доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего. Прохождение параллельных перил и навесной переправы.</p>
3.4	<p>Страховка и сопровождение.</p>	<p>Само страховка: активная, пассивная. Само страховка в различных видах туризма. Страховочные средства; несущие страховочные средств, точечные, линейные или объемные крюки, закладки, ледорубы, веревки и т.п; соединительные: карабины; антифрикционные: блок-ролики; тормозные и энергопоглощающие: спусковые устройства; стопорящие: схватывающие узлы, зажимы, блок-тормозы, спуско-подъемные устройства; присоединительно-само страховочные страховочные обвязки и подвесные системы</p>	<p>Уметь обеспечивать организацию страховки и само страховки при прохождении дистанции разрешается осуществлять только через соответствующие пункты, оборудованные службой дистанции. Страховку разрешается осуществлять только и непосредственно через карабин, закрепленный на данном пункте, если иное специально не оговорено в Условиях на дистанции. На сдвоенных судейских перилах может находиться любое количество участников, на локальном участке одинарных перил - один. Судейские точки страховки из сдвоенной веревки в пунктах страховки, контрольных пунктах и пр. разрешатся использовать для любого коли-</p>

			<p>чества элементов. Иные требования по использованию петель (крючьев) могут оговариваться в Условиях (на дистанции или соревнований). Страховочные веревки и самостраховка крепятся фиксировано к страховочной системе участника только спереди. Судейская страховка – на отдельном личном карабине. Запрещается соединять концы страховочного пояса или системы карабином. Подъем и спуск «пострадавшего» с сопровождающим осуществляется с использованием не менее 3 командных веревок: либо на одинарной грузовой веревке + 2 страховочные веревки («пострадавшему» и сопровождающему), либо на двойной грузовой веревке, связанной вместе узлом в районе контроля сопровождающего участника + страховка одинарной веревкой. Кроме того «пострадавший» обеспечивается судейской страховкой. Необходима также блокировка этих участников в системе страховки (самостраховки). Навесная переправа должна быть организована из основных веревок с использованием для нагружения и самостраховки не менее двух независимых ветвей, при обрыве одной из которых вторая остается в рабочем состоянии. Допускается одну веревку использовать как транспортировочную, а вторую для самостраховки. Переправляющийся участник должен быть обеспечен верхней судейской страховкой и иметь веревку, связывающую его с берегом для оказания командной помощи в случае необходимости. При крутонаклонных переправах, что обязательно должно быть оговорено Условиями проведения соревнований, допускается спуск (подъем) участников проводить на</p>
--	--	--	--

			одинарной веревке. При нарушении пунктов 2,4,5,6,7. Команде штраф не начисляется, а она предупреждается о необходимости исправить ошибку; при отказе от исправления - команда снимается с дистанции.
3.5	Командное прохождение дистанции.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград ; навесная и параллельная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом , броды ; переправа болота по кладям и кочкам.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам.
3.6	Тактика прохождения технических этапов. Условия прохождения дистанции.	Отработка элементов техники пешеходного туризма; подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой; траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам; преодоление водных преград; навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды; переправа болота по кладям и кочкам. <i>Разъяснение таблиц штрафов</i> 1. Если одно нарушение влечет за собой возникновение еще одного или нескольких нарушений, подлежащих штрафу, то на участника налагается штраф за каждое из них. 2. При прохождении дистанции командой судьи по технике фиксируют ошибки, отмечают нарушения в судейских карточках и указывают на них участникам, а если данная ошибка непосредственно ведет к нарушению безопасности, требуют ее устранения, вплоть до остановки участника или команды. Например: участник предпринял попытку выхода на маршрут без верхней страховки. Судья обязан остановить его и потребовать обеспечения страховки. За невыполнение	1. Команда (связка, участник), готовая для прохождения дистанции, должна явиться к судье при участниках сразу после старта предыдущей команды. На проверку снаряжения и подготовку к старту предоставляется определенное время, зависящее от занятости дистанции, и затем команда вызывается в стартовую зону. По истечении 5 минут после вызова в стартовую зону дается старт независимо от степени готовности участников. Увеличить это время свыше 5 минут может только главный судья соревнований или его заместитель на дистанции (по виду). 2. Участник, находящийся на дистанции, должен иметь командную страховку или находиться на само страховке, за исключением участков, оговоренных Условиями дистанции. 3. Началом движения участника на этапе является снятие его с само страховки или (при движении из зоны, где по Условиям он может находиться без само страховки) пересечение

		<p>требований судьи команда может быть снята с дистанции.</p> <p>3. Следить за правильным положением судейской страховки при прохождении дистанции обязаны сами участники. Прикрепление судейской страховки к участнику и снятие ее выполняется под контролем судьи. Если участник предпринял попытку начала движения без судейской страховки, судья обязан остановить его, потребовать прикрепления к судейской страховке и проконтролировать его (визуально). При этом никаким штрафом команда не наказывается.</p> <p>4. Нарушения, наказываемые штрафом «снятие» должны фиксироваться не менее, чем двумя судьями. Решение о снятии команды с дистанции принимает главный судья соревнований или заместитель главного судьи на дистанции (по виду).</p> <p>5. Если допущенные участниками соревнований нарушения не оговорены Правилами, Положением, Условиями или настоящими методическими рекомендациями, то они должны оцениваться с точки зрения действующих правил техники движения и страховки в альпинизме и горном туризме.</p> <p>6. По Условиям проведения соревнований, прохождения дистанции, таблицам штрафов и другим вопросам судейства официальными являются разъяснения главного судьи соревнований, а на дистанциях - его заместителей.</p>	<p>условной («с земли») или нанесенной на рельеф линии, обозначающей границы этапа.</p> <p>4. Посещением пункта (контрольного, страховочного и др.) является касание участником перил само страховки или точки страховки (петли) на данном пункте.</p> <p>5. Пункт считается пропущенным после прощелкивания страховочной веревки в карабин на следующем пункте.</p> <p>6. Прохождением контрольного груза через пункт считается посещение пункта (п.4.) участником, несущим груз или касание груза участником, находящимся на этом пункте.</p> <p>Техника.</p> <p>.срыв верхнего участника с повисанием на судейской страховке - снятие.</p> <p>потеря страховки (судейской или командной) при прохождении дистанции - снятие.</p> <p>использование опоры за ограничением.</p> <p>выход за ограничение - снятие.</p> <p>использование судейской страховки как точки опоры для передвижения.</p> <p>прекращение страховки.</p> <p>неправильная страховка .</p> <p>неправильный спуск по веревке.</p> <p>пропуск пункта промежуточной страховки.</p> <p>потеря контрольного груза, основной веревки и прочего снаряжения.</p> <p>потеря контрольного груза - снятие.</p> <p>потеря основной веревки.</p> <p>потеря прочего снаряжения.</p> <p>не завинчена муфта карабина.</p>
3.7.	Соревнования.	<p>Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и</p>	<p>Задачи слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и</p>

		<p>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 соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.</p>	<p>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 соревнований по пешеходному туризму и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.</p>
<b>4.</b>	<b>Краеведение.</b>		
4.1	<p>Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи</p>	<p>Должны знать: Общегеографическую характеристику 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.</p>	<p>Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам.</p>

		Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.	
4.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Знать основные методики выполнения общественно-полезных работ. Знать основные виды деятельности по охране природы и культуры.	Выполнение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Выполнение краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.
<b>5.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>		
5.1	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Знать влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.	Владеть навыками устранять причины возникновения конфликтов в группе.
5.2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	Знать основные меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Знать основные виды страховки: групповая, само страховка, комбинированная.	Владеть приемами и способами страховки. Уметь правильно выбрать и подготовить места страховки. Осуществлять само-страховку на месте и в движении. Владеть техникой вязания узлов: удавка, булинь, брамшкотовый, академический

			и другие.
5.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	Знать методику и правила наложения простых повязок, характерные спортивные травмы и их предупреждение; основы первой до врачебной помощи пострадавшему; правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.	Уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшему; производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; распознавать признаки заболеваний и травм. Транспортировать пострадавшего по пересеченной местности; изготавливать простейшие носилки.
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>		
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	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.	Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля
6.2	Общая физическая подготовка	Задачи общей физической подготовки взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок; значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса; обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки; специфические особенности бега туриста.	Уметь выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; играть в подвижные игры.
6.3	Специальная физическая подготовка	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – туристу: выносливости,	Уметь выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная,

		быстроты, ловкости, гибкости, силы.	заболоченная); выполнять специальные беговые упражнения; выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами); выполнять упражнения на развитие прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие; выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).
--	--	-------------------------------------	---

Учебно-тематический план 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Все-го	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)					
1.1	Вводное занятие. Сдача нормативов по физической подготовке	2	-	2	Очная групповая	Сдача нормативов
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	6	2	4		Опрос
1.3	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	16	2	14		Тренировка
1.4	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8		Опрос
1.5.	Туристские должности в группе	2	1	1		
1.6	Тактика и техника в туристском походе	18	2	16		Тренировка
1.7	Питание в туристском походе	6	2	4		Опрос
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	-		Практика
1.9	Подведение итогов туристского путешествия	4	2	2		Тест
1.10	Туристические слёты и соревнования	14	2	12		Поход
		<b>78</b>	<b>15</b>	<b>63</b>		Опрос
2.	Раздел 2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста					
2.1	Топографическая и спортивная карты	6	1	5	Очная групповая Практика	Опрос, тест
2.2	Изображение горного рельефа на карте	4	2	2		Опрос, тест
2.3	Ориентирование в сложных условиях	4	2	2		Опрос
2.4.	Действия проводника в случае потери	4	2	2		Опрос

	ориентировки					
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	6	2	4		Опрос
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	6	2	4		Опрос
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	18	2	16		Участие
		<b>48</b>	<b>13</b>	<b>35</b>		
3.	Раздел 3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	2	-	Очная групповая	Опрос
3.2	Изучение района путешествия	2	2	-		Отчет
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	10	2	8		Участие
		<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
	Раздел 4. Обеспечение безопасности					
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Очная групповая	
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	9	1	8		
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8		
		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>		
5	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Очная групповая	Опрос
5.2.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-		Опрос
5.3.	Общая физическая подготовка	20	-	20		Тренировка
5.4.	Специальная физическая подготовка	30	-	30		Тренировка
		<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>		
	ИТОГО:	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>		

Зачетный категорийный туристский поход; многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) вне сетки часов.

### Содержание учебного плана 3-й год обучения

#### Раздел 1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма) (78ч).

##### 1.1. Вводное занятие. (2ч).

*Практическое занятие (2ч).*

Сдача нормативов по физической подготовке

##### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение (6ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

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

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

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

*Практические занятия (4ч).*

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

### 1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги (16ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

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

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

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

*Практические занятия (14 ч).*

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

### 1.4. Подготовка к походу, путешествию (9ч).

*Теоретическое занятие (1 ч).*

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

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

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

*Практические занятия (8ч).*

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов– графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

### 1.5. Туристские должности в группе (2ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, равные 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.

*Практические занятия (1ч).*

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

#### 1.6. Тактика и техника в туристском походе (18ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

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

*Практические занятия (16ч).*

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

#### 1.7. Питание в туристском походе (6ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

*Практические занятия (4ч).*

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

#### 1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий (1 ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

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.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

#### 1.9. Подведение итогов похода (4ч).

*Практические занятия (4ч).*

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

#### 1.10. Туристические слёты и соревнования (14ч)

*Теоретическое занятие (2ч).*

Мероприятия по подготовке туристических слётов и соревнований школьного и муниципального уровня. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Требования к написанию Положения и условий соревнований.

*Практические занятия (12ч).*

Отработка полученных знаний при подготовке соревнований и слётов. Самостоятельный разбор Положения и условий соревнований по пешеходному туризму.

### Раздел 2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста (48ч).

#### 2.1. Топографическая и спортивная карта (6ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Чтение карты и составление схем и кроков. 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.

*Практические занятия (5ч).*

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

#### 2.2. Изображение горного рельефа на карте (4ч0).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

*Практические занятия (2ч).*

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

#### 2.3. Ориентирование в сложных условиях (4ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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.

*Практические занятия (2ч).*

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

#### 2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки (4ч)

*Теоретическое занятие (2ч).*

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

*Практические занятия (2ч).*

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

## 2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование» (6ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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

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

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

*Практические занятия (4ч).*

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

## 2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут» (6ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия данного вида соревнований, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

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

### *Практические занятия (4ч).*

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.

### 2.7. Соревнования по спортивному ориентированию(18ч).

#### *Теоретическое занятие (2ч).*

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

Снаряжение ориентировщика.

#### *Практические занятия (4ч).*

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### Раздел 3. Краеведение (14ч).

#### 3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. (2ч).

##### *Теоретическое занятие (1ч).*

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.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

##### *Практические занятия (1ч).*

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

#### 3.2. Изучение района путешествия (2ч).

##### *Теоретическое занятие (2ч).*

Порядок изучения района планируемого похода. Изучение карт, в том числе электронных, отчетов о проведенных в данном районе походов и другой литературы.

#### 3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (10ч).

##### *Теоретическое занятие (2ч).*

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

*Практические занятия (8ч).*

Выполнение заданий различных организаций, учреждений. Проведение краеведческих наблюдений. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

Раздел 4. Обеспечение безопасности (22ч).

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

*Практические занятия (2ч).*

Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (9ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

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

*Практические занятия (8ч).*

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего (10ч).

*Теоретическое занятие (2ч).*

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 живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

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.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

*Практические занятия (8ч).*

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка (54ч).

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (3ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

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.

*Практические занятия (2ч).*

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Влияние физических упражнений на организм человека (1ч).

*Теоретическое занятие (1ч).*

Роль физических упражнений в укреплении и поддержании здоровья человека. Увеличение мышечной массы. Повышение выносливости. Развитие скоростных качеств.

5.3. Общая физическая подготовка (20ч).

*Практические занятия (20ч).*

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 движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.4. Специальная физическая подготовка (30ч).

*Практические занятия (30ч).*

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 «пруга» и «полупруга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

#### *Туристская техника*

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

*Игры с различными элементами туристской техники.*

*Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.*

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### **Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании 3 года обучения**

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

##### **ценностно-смысловых компетенций:**

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;

- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок при подготовке похода, участия в походе;

- умение осуществлять исследовательскую деятельность;

##### **учебно-познавательных компетенций:**

- умение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;

- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма, самостоятельно организовывать страховку;

- владеть навыками ориентирования на местности и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;

- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

##### **социокультурных компетенций:**

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;

- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;

- иметь представление о системе социальных норм и ценностей в России;

- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

##### **коммуникативных компетенций:**

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями находить компромиссы в ситуации конфликта;

- владеть способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

- владеть навыками выступлений с сообщениями в группе или перед незнакомой аудиторией;

##### **информационных компетенций:**

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию;

##### **природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:**

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;
- владеть способами оказания первой помощи;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Знания	Умения и навыки
1.	Основы туристской подготовки		
1.1.	Вводное занятие. Сдача нормативов по физической подготовке	История освоения территории России, знаменитые русские путешественники и исследователи.	Уметь выполнять физические упражнения на скорость, координацию и силу.
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования к туристскому снаряжению. Перечень группового и личного снаряжения туриста. Подготовка снаряжения к походу. Обувь туриста и уход за ней. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Снаряжение для крае-ведческой работы. Специальное снаряжение.	Уметь подготовить личное и групповое снаряжение к походу, обеспечить влагонепроницаемость рюкзака, палатки. Владеть навыками сушки и ремонта одежды и обуви в походе. Владеть навыками обращения со специальным снаряжением
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Требования к месту бивака. Организация бивака в различных условиях. Ночлег в палатке с разборной печкой и без неё. Правила хранения кухонных и костровых принадлежностей. Правила работы дежурных по кухне. Использование газовых горелок.	Уметь выбрать место для бивака. Самостоятельно организовать работу по развешиванию и свертыванию лагеря. Владеть навыками разведения костра в любых условиях, приготовления пищи на костре или на газовой горелке
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Составление профиля маршрута Оформление походной документации и порядок утверждения маршрутов многодневных походов в МКК. Смета расходов на подготовку и проведение похода.	Владеть навыками разработки маршрута, заполнения маршрутной документации, составления сметы расходов.
1.5.	Туристические должности в группе	Обязанности заместителя командира по питанию (завпит), заместителя командира по снаряжению, проводника, краеведа, санитаря, ремонтного мастера, фотографа, ответственного за составление отчета о походе	Владеть навыками самостоятельного выполнения обязанностей по должностям в туристской группе в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.
1.6.	Техника и тактика в туристском походе	Понятие о тактике и технике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Порядок разработки плана-графика похода. Изучение, разведка	Владеть навыками планирования маршрута, составления плана-графика похода. Владеть навыками движения по различному рельефу и преодолевать естест-

		сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Характеристика естественных препятствий в походе. Техника движения по различному рельефу, растительности. Правила организации страховки и самостраховки. Техника вязания узлов.	венные препятствия. Уметь организовывать самостраховку и страховку членов группы; вязать узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный.
1.7.	Питание в туристском походе	Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Приготовление пищи на газовой горелке.	Уметь составить меню и список продуктов, рассчитать калорийность дневного рациона. Владеть навыками приготовления пищи на костре, газовой горелке.
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Деятельность маршрутно-квалификационных комиссий	Уметь определять причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах, предугадывать и предотвращать возникновение экстремальных ситуаций
1.9.	Подведение итогов туристского путешествия	Анализ собственных действий и группы в целом. Отчет - за свою работу. Порядок обработки собранных материалов и составление отчета о походе. Подготовка экспонатов для школьного музея.	Уметь оформлять отчет о походе, ремонтировать снаряжение. Владеть навыками подготовки экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Основные мероприятия по подготовке туристских слетов и соревнований. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Положение, условия проведения соревнований. Права и обязанности участников.	Уметь понимать Положения и условия соревнований. Владеть навыками участия в соревнованиях в качестве участника
2.	Топография и ориентирование		
2.1.	Топографическая и спортивная карта	Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Изображение рельефа на картах.	Уметь читать карту, представлять рельеф, планировать маршрут движения. Владеть навыками ориентирования с помощью спортивной карты, определять путь движения с учетом основных форм и элементов рельефа.
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	Характеристику местности по рельефу, абсолютную и относительную высоту точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Микрорельеф.	Уметь выполнять упражнения с топографическими картами. Владеть навыком чтения топографических карт горных районов. Уметь копировать участки карт. Владеть навыком построения профиля по заданному на карте маршруту. Уметь строить

		Полугоризонтالي и вспомогательные горизонтали. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа.	различные формы рельефа из песка, глины, пластилина.
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	Особенности ориентирования в сложном походе. Особенности ориентирования на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Требования к проведению разведки, маркировки пути движения. Движение при потере видимости. Порядок оценка пройденного пути по времени движения. Организация разведок в походе. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	Уметь проводить предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Владеть навыком прохождения маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. Владеть навыком глазомерной съемки в горах. Владеть навыками ориентирования в сложных условиях, в различных природных условиях. Владеть необходимыми навыками ориентирования для участия в соревнованиях.
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени. Основные причины потери ориентировки в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др. Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).	Уметь работать с картами различных масштабов; отыскивать на картах сходные ситуации. Иметь навык определения способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. Владеть навыками движение в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дис-	Владеть навыками судейства соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, инфор-

		танции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карты соревнований. Контрольного времени прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности проведения соревнований в ориентировании «По выбору». Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.	мации.
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	Основные требования «Правил...» проведения соревнований по виду «Контрольный туристский маршрут». Содержание соревнований, их командный характер. Длину дистанции, количество этапов. Требования к участникам соревнований. Организацию старта и финиша. Обязанности судей данного вида соревнований. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Необходимая документация. Требования к обеспечению безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.	Участие в разработке условий проведения соревнований. Владеть навыком выбора полигона, разработки маршрута на карте и на местности, оборудования этапов, подготовки документации. Участвовать в судействе соревнований в составе различных бригад.
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Обязанности участников соревнований. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и	Уметь определять оптимальный маршрут движения. Участвовать в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию

		контрольных пунктах (КП). Снаряжение ориентировщика	
3.	Краеведение		
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Общегеографическая, экономическая характеристика родного края. Население края, его национальный состав. История края. Рельеф, климат, гидрография, растительность, полезные ископаемые. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории края. Музеи. История своего населённого пункта, школы, ее выпускники. Наиболее интересные места и маршруты края для проведения походов. Владеть навыками работы со справочной литературой и картографическим материалом родного края.	Уметь проводить исследовательскую работу, создавать летопись своего населённого пункта, родной школы. Принимать участие в походах и экскурсиях по памятным местам.
3.2.	Изучение района путешествия	Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Определение путей подъезда к началу маршрута, наличия экскурсионных объектов на маршруте.	Владеть навыками изучения района и составления маршрута похода по интересным местам своего края
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концертах. Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.	Уметь проводить краеведческие наблюдения, собирать гербарии, материалы для школьных музеев. Владеть навыками выполнения заданий различных организаций, учреждений, школы. Иметь навыки работы среди местного населения, приведения в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений
4.	Обеспечение безопасности		
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков	Владеть навыками соблюдения гигиенических норм. Уметь выполнять комплекс утренней физической зарядки, процедур закаливания

		— и их влияние на организм человека.	
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	<p>Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе. Персональную, моральную, административную и юридическую ответственность руководителя за безопасность участников. Способы устранения конфликтов в группе. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.</p> <p>Правила поведения на воде, организации купания. Правила пожарной безопасности, работу у костра. Взрывчатые предметы, правила организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Порядок проведения поисково-спасательных работ.</p>	Уметь проводить разбор несчастных случаев и аварий в походе. Владеть навыком в профилактической работы при подготовке массовых туристских мероприятий. Владеть приемами безопасного преодоления естественных препятствий.
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	<p>Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей. Помощь при ожогах, отморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Обработка ран, наложение жгута, ватномарлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.</p>	<p>Владеть навыками предупреждения травм и заболеваний и оказания первой помощи при различных травмах и заболеваниях. Владеть навыками - пострадавшего.</p> <p>Уметь изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.</p>
5.	Общая и специальная физическая подготовка		

5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивном туризме. Меры предупреждения переутомления.	Уметь вести самоконтроль и дневник самоконтроля. Владеть навыками восстановления организма после тренировок.
5.2.	Влияние физических упражнений на организм человека	Роль физических упражнений в укреплении и поддержании здоровья человека. Строение организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма. Основы увеличения мышечной массы, повышения выносливости и развития скоростных качеств.	Владеть навыками выполнения физических упражнений.
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Быть способным выполнить принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10- 15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц. Перечень упражнений специальной физической подготовки	Владеть навыками выполнения специальных физических упражнений. Уметь выполнять упражнения

### Методическое обеспечение программы.

Основной идеей программы является идея личностно-ориентированного подхода к учащемуся, обеспечение педагогическими средствами свободного процесса развития и становления сознательного гражданина своей страны, обладающего политической культурой, критическим мышлением, готовностью отдать силы, энергию, талант на благо общества.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов**:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей;
- приоритета интереса каждого учащегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- обеспечение учащимся комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- дифференциации и индивидуализации обучения – учет психических и физических возможностей и способностей каждого учащегося;
- сотрудничества участников образовательного процесса и доступности обучения.

Обучение по программе предполагает индивидуальные, групповые, фронтальные **формы занятий**. Занятия в объединении организованы в систему, в основе которой лежат два вида деятельности воспитанников: это изучение теории и практика.

#### Методы обучения.

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие методы и формы работы:

- метод самореализации, самоуправления через участие в соревнованиях, конкурсах, слетах, походах, экскурсиях;

- метод контроля: врачебный контроль, контроль качества усвоения программы, роста достижений;

- метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для реализации программы могут использоваться разнообразные методы и формы работы:

- Словесные (беседа, объяснение, анализ).
- Наглядные (показ иллюстрации, видеоматериалов, наблюдение).
- Практические (тренировочные походы, соревнования, сдача нормативов).

### **Использование современных образовательных технологий.**

На занятиях наряду с традиционной (репродуктивной) технологией обучения, суть которой состоит в обучении по схеме: изучение нового – закрепление – контроль – оценка, используется **педагогическая технология игрового обучения**, которая включает в себя обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

При реализации Программы используются следующие современные образовательные технологии:

- Личностно-ориентированное развивающее обучение И.С. Якиманской. При организации учебно-воспитательного процесса предусматривается учет индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка. А также ставятся задачи раскрытия и использования опыта каждого ребенка, становления личностно значимых способов познания путем организации целостной познавательной деятельности.

- Технология «Педагогика сотрудничества» С.Л. Соловейчик, В.М. Матвеев, И.П. Иванов, В.Ф. Шаталов, И.П. Волков, Ш.А. Амонашвили и др. В учебно-воспитательном процессе реализуются принципы педагогики сотрудничества: понимание и гуманный подход к личности ребенка, коллективистское воспитание, при котором объекты и субъекты учебно-воспитательного процесса объединяются в общей деятельности отношениями товарищества, взаимоуважения, взаимопомощи, коллективизма.

Программа реализуется в условиях соблюдения следующих педагогических подходов:

- *Индивидуальный подход*: педагогический процесс проходит с учетом индивидуальных способностей учащихся (темперамента, характера, склонностей, интересов и т.д.).

- *Дифференцированный подход*: определение конкретным детям задач в соответствии с их личностными характеристиками, постоянный анализ итогов работы, своевременное внесение корректив в методику работы с учетом особенностей каждого ребенка.

- *Опора на положительное в личности и группе*: изучение и знание индивидуальных положительных и социально-психологических качеств детей, подход к ним с оптимизмом и глубокой верой в силу воспитания, умелое использование положительного примера, побуждение детей к настойчивому и целенаправленному самоизучению и самовоспитанию, терпеливое их вовлечение в такие виды деятельности, которые позволяют им проявить себя с лучшей стороны и вызовут уверенность в себе.

Использование на занятиях **ИКТ технологий** в значительной мере активизирует учащихся, повышает интерес к занятиям и эффективность усвоения материала.

Информационно-коммуникационные технологии имеют очевидные преимущества в процессе патриотического воспитания:

- возможность моделирования и демонстрации наглядности, повышения качества ее использования;
- логизация и структурирование представленного материала, что значительно повышает уровень восприятия учащимися новой информации;
- разнообразие форм проведения воспитательных мероприятий;
- информационная насыщенность материала; возможность заинтересовать большее количество учащихся к участию в мероприятиях;
- активизация интереса каждого учащегося;

- возможность публиковать результаты исследований, освещать текущую информацию, общаться с широкой аудиторией в сети Интернет, осуществлять поиск информации, обмениваться мнениями, впечатлениями,

- расширение возможностей педагога, совершенствование его деятельности, толчок к творческому поиску.

#### **Здоровье сберегающие технологии:**

1. условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащегося;

4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Групповые технологии.** Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

**Технология коллективной творческой деятельности,** в основе которой лежат организационные принципы: социально-полезная направленность деятельности детей и взрослых; сотрудничество детей и взрослых.

**Технология проектов** - одна из педагогических технологий, которая способствует реализации личностно ориентированного подхода в воспитании детей. Суть этой педагогической технологии заключается в стимулировании интереса учащихся к проблеме, овладении ими необходимыми знаниями и навыками для ее решения, организации проектной деятельности по решению проблемы, а на выходе - практическое применение полученных результатов. Главным является то, что результат можно увидеть, осмыслить, прочувствовать, применить в реальной практической деятельности, важным этапом является коллективное обсуждение полученных результатов, совместной поисковой деятельности.

**Создание ситуации успеха,** благоприятных условий для полноценной деятельности каждого ребенка являются основной целью, лежащей в основе инновационных технологий обучения. Педагог, стремящийся дать качественный уровень знаний, сделать урок интересным, достичь максимального взаимопонимания и сотрудничества между учителем и учеником использует такие технологии в своей работе.

**Формы организации учебного занятия** зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- словесные (беседа, объяснение, анализ).

- наглядные (показ иллюстрации, видеоматериалов, наблюдение).

- практические (тренировочные походы, соревнования, игры, сдача нормативов).

#### **Алгоритм учебного занятия.**

• Организационный этап – подготовка к работе на занятии.

• Выявление готовности к восприятию нового материала - проверка усвоения пройденного материала, сообщение темы и цели занятия, эмоциональный настрой.

• Основной этап – сообщение новых теоретических знаний; практическая работа; закрепление пройденного материала.

• Заключительный этап – подведение итогов занятия; оценка и самооценка результатов работы.

#### **Механизм оценки результативности освоения программы.**

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: зачет, практическая работа, тестирование, опрос, практическое задание.

#### *Критерии оценки теоретического задания*

Оценка	Критерии оценки
--------	-----------------

«Отлично»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Ответ полный. Вносит дополнения, использует распространенный ответ на вопрос. Отвечает на дополнительные вопросы (при необходимости). Делает правильные, обоснованные выводы. Соблюдает нормы литературной речи. Количество правильных ответов > 90%.
«Хорошо»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными ошибками. Ответ не полный. Делает правильные выводы. Соблюдает нормы литературной речи. Количество правильных ответов > 70%.
«Удовлетворительно»	Учащийся выполняет задание с помощью педагога, допускает ошибки. Ответ не полный. Не всегда может сформулировать вывод. Допускает нарушения последовательности изложения, норм литературной речи. Количество правильных ответов > 50%.
«Плохо»	Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Выводы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи. Количество правильных ответов < 50%

*Критерии оценки практического задания*

Оценка	Критерии оценки
«Отлично»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Проявляет творчество, импровизирует. Количество правильных действий > 90%.
«Хорошо»	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными ошибками. Проявляет элементы творчества. Количество правильных действий > 70%.
«Удовлетворительно»	Учащийся выполняет задание с незначительной помощью педагога, допускает ошибки. Использует репродуктивный повтор образца действия. Количество правильных действий > 50%.
«Плохо»	Учащийся выполняет задание со значительной помощью педагога, допускает серьезные ошибки. Не может повторить образец действия. Количество правильных действий < 50%.

Тесты, контрольные теоретические и практические задания используются при осуществлении *входного, текущего и итогового* контроля, которые оформляются с помощью диагностических таблиц. При проведении диагностики 1 балл ставится, если ребенок не справляется с заданием. 2 балла ставится, если ребенок выполняет задание с ошибками. 3 балла ставится, если ребенок справляется с заданием без ошибок. Диагностика проводится в начале, середине и конце учебного года (сентябрь, декабрь, май). В конце каждого года обучения (май) проводится *итоговая аттестация*

Примерная диагностическая таблица

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели										Баллы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	
1												
2												

3												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Уровень: низкий: 10-15 баллов, средний: 16 – 30 баллов, высокий: 25 – 30 баллов.

Показатели разрабатываются педагогом в соответствии с содержанием дополнительной общеразвивающей программы.

В конце учебного года педагог проводит общую диагностику обучения по программе:

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели						Баллы
		1	2	3	4	5	6	
1								
2								
3								

Показатели качества обучения:

1. Теоретические знания по предмету.
2. Практические умения и навыки по предмету.
3. Организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль).
4. Ориентационные качества (самооценка, интерес к занятиям).
5. Поведенческие качества (конфликтность, коммуникабельность).
6. Активность участия в мероприятиях.

Уровень: Низкий уровень – 6 – 9 баллов (... человека, ...%).

Средний уровень – 10 – 14 баллов (... человека, ...%).

Высокий уровень – 15 – 18 баллов (... человека, ...%).

**Нормативно-правовые документы:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (29 декабря 2012 года №273-ФЗ)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025г. Распоряжение Правительства РФ (29.05.2015г. №996-р)
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций»
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. Письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)
10. Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ)

государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040)

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)

12. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564)

13. Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499)

14. Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07)

15. Федеральный национальный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г., Протокол №16

16. Требования к условиям и порядку оказания государственной услуги «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Московской области (Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2023 №Р-900)

17. Устав МУ ДО ЦДТ утвержден приказом Комитета по образованию Г.о.Подольск от 18 августа 2023г.№648.

#### **Список литературы для педагога.**

Бардин К.В. Азбука туризма., издание 2-е, исправленное и дополненное Москва «Просвещение» 1981., 198 с.

Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973., 144 с.

Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975., 143 с.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. : [Пособие для учащихся] - Москва : ТОЛК, 1996. - 139,[1] с. : ил

Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980., 96 с.

Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980., 160 с.

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972., 104 с.

Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983., 236 с.

Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме / А. И. Аппенянский. — М., 1988., 21 с.

Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998., 17с.

Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000., 208 с.

Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007., 168с.

Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001., 87 с.

Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М., 2006., 498 с.

Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5., 126 с.

Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999., 666 с.

Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996., 28 с.

- Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986., 178 с.
- Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюмер. — М., 1992., 96 с.
- Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
- Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003 г., 111с.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
- Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
- Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
- Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
- Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г., 49 с.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ., 15 с.
- Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
- Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
- Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
- Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.
- Русский турист НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ В РОССИИ\_НА 2001-2004гг. Составители сборника Востоков И.Е., Панов С.Н. Выпуск седьмой Москва 2004г., 213с.

#### Список литературы для учащихся

- Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
- Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
- Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
- Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
- Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
- Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
- Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
- Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г, 192с.
- Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г., 272с

#### Перечень туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1.	Палатка туристская 3-4-х местная	5 шт.
2.	Тенты для палаток	5 шт.
3.	Тент хозяйственный 6х4 м	2 шт.
4.	Пила ножовка	1 шт.
5.	Пила туристская компактная	2 шт.
6.	Топор в чехле	2 шт.
7.	Котлы туристские	2 компл.
8.	Таганок костровой	2 шт.
9.	Ремнабор	Компл.
10.	Аптечка	Компл.

11.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
12.	Рукавицы брезентовые	2 пары.
13.	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
Специальное снаряжение		
1.	Веревка основная (бухта 100 м)	2 шт.
2.	Веревка основная (20 м)	4 шт.
3.	Веревка основная (30 м)	6 шт.
4.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
5.	Веревка основная (50 м)	2 шт.
6.	Веревка основная (60 м)	2 шт.
7.	Веревка вспомогательная (30 м)	2 шт.
8.	Веревка вспомогательная (50 м)	2 шт.
9.	Веревка вспомогательная (40 м)	2 шт.
10.	Петли прусика (веревка 6-8 мм)	Компл.
11.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
12.	Система страховочная	15 шт.
13.	Карабин туристский (полуавтомат)	45 шт.
14.	Карабин туристский (автомат)	75 шт.
15.	Решшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	15 шт.
15.	Каска защитная	15 шт.
16.	Полиспаст	2 шт.
17.	ФСУ (универсальное)	15 шт.
18.	Блоки (1-2-кратные)	2 шт.
19.	Жумары	15 шт.
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Скалодром	1 шт.
2	Секундомер электронный	3 шт.
3	Компас жидкостный для ориентирования (спортивный)	15 шт.
4	Рулетка 30-40 м	1 шт.
5	Карты топографические учебные	Компл.
6	Условные знаки спортивных карт	Компл.
7	Условные знаки топографических карт	Компл.
8	Учебные плакаты «Узлы»	Компл.
9	Карты спортивные	Компл.
10	Компьютер	1 комплект
11	Фото-, видео- камера	1 шт.

## Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Витязи»  
(базовый уровень) год обучения: 1

Расписание занятий: \_\_\_\_\_

№ п/п	Месяц	Число	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		групповое	2	Вводное занятие	класс	опрос
2	Сентябрь		групповое	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	класс	опрос
3	Сентябрь		групповое	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	класс	опрос, практическая работа
4	Сентябрь		групповое	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	класс	практическая работа
5	Сентябрь		групповое	2	Туристские должности в группе	класс	опрос, практическая работа
6	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта.	класс	опрос, практическая работа
7	Сентябрь		групповое	2	Привалы и ночлеги.	территория	практическая работа
8	Сентябрь		групповое	2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	лес	практическая работа
9	Сентябрь		групповое	2	Подготовка к походу, путешествию	класс	опрос
10	Сентябрь		групповое	2	Подготовка к походу, путешествию	класс	практическая работа
11	Сентябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	класс	опрос, практическая работа
12	Сентябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	лес	практическая работа
13	Октябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	лес	практическая работа
14	Октябрь		групповое	2	Техника и тактика в туристском походе	класс, территория	опрос, практическая работа
15	Октябрь		групповое	2	Техника и тактика в туристском походе	класс, лес	практическая работа, тест
16	Октябрь		групповое	2	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	лес	практическая работа

17	Октябрь		групповое	2	Подведение итогов туристского похода	класс	опрос
18	Октябрь		групповое	2	Подведение итогов туристского похода	класс	опрос
19	Октябрь		групповое	2	Туристские слеты и соревнования	по положению	результат
20	Октябрь		групповое	2			
21	Октябрь		групповое	2	История Вооруженных Сил России	класс	опрос
22	Октябрь		групповое	2	Дни воинской славы России – дни славных побед	класс	опрос
23	Октябрь		групповое	2	Боевые традиции ВС РФ	класс	опрос
24	Октябрь		групповое	2	Понятие о топографической и спортивной карте	класс	опрос, практическая работа
25	Ноябрь		групповое	2	Условные знаки спортивных и топографических карт	класс	опрос
26	Ноябрь		групповое	2	Условные знаки спортивных и топографических карт	класс	практическая работа
27	Ноябрь		групповое	2	Условные знаки спортивных и топографических карт	класс	практическая работа
28	Ноябрь		групповое	2	Условные знаки спортивных и топографических карт	класс	практическая работа, тест
29	Ноябрь		групповое	2	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут	класс	опрос, практическая работа
30	Ноябрь		групповое	2	Компас. Работа с компасом Ориентирование по горизонту, азимут	территория	практическая работа
31	Ноябрь		групповое	2	<i>Способы ориентирования</i>	класс, территория	опрос, практическая работа
32	Ноябрь		групповое	2	<i>Способы ориентирования</i>	лес	практическая работа
33	Ноябрь		групповое	2	<i>Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.</i>	класс, лес	опрос, практическая работа
34	Ноябрь		групповое	2	<i>Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.</i>	класс, лес	опрос, практическая работа
35	Ноябрь		групповое	2	<i>Соревнования по ориентированию</i>	территория	результат
36	Ноябрь		групповое	2	<i>Соревнования по ориентированию</i>	по положению	результат
37	Ноябрь		групповое	2	<i>Соревнования по ориентированию</i>	по положению	результат

38	Ноябрь		групповое	2	Специальное личное снаряжение.	класс	опрос, практическая работа
39	Ноябрь		групповое	2	Специальное личное снаряжение.	класс	опрос, практическая работа
40	Декабрь		групповое	2	Узлы.	класс	опрос, практическая работа
41	Декабрь		групповое	2	Узлы.	класс	опрос, практическая работа
42	Декабрь		групповое	2	Узлы.	класс	опрос, тренировка
43	Декабрь		групповое	2	Узлы.	класс	опрос, тренировка
44	Декабрь		групповое	2	Узлы.	класс	тренировка, зачет
45	Декабрь		групповое	2	Работа с веревками.	территория	практическая работа
46	Декабрь		групповое	2	Работа с веревками.	территория	практическая работа
47	Декабрь		групповое	2	Работа с карабинами.	класс, территория	опрос, практическая работа
48	Декабрь		групповое	2	Работа с карабинами.	территория	практическая работа
49	Декабрь		групповое	2	Личное прохождение этапов.	класс	опрос
50	Декабрь		групповое	2	Личное прохождение этапов.	территория, по положению	результат
51	Декабрь		групповое	2	Личное прохождение этапов.	территория, по положению	результат
52	Январь		групповое	2	Личное прохождение этапов.	территория, по положению	результат
53	Январь		групповое	2	Личное прохождение этапов.	территория, по положению	результат
54	Январь		групповое	2	Командное прохождение дистанции.	класс, территория	практическая работа
55	Январь		групповое	2	Командное прохождение дистанции.	территория, по положению	практическая работа
56	Январь		групповое	2	Командное прохождение дистанции.	лес	результат
57	Январь		групповое	2	Командное прохождение дистанции.	лес	результат
58	Январь		групповое	2	Командное прохождение дистанции.	лес	результат
59	Январь		групповое	2	Основные приемы страховки	класс	практическая работа
60	Январь		групповое	2	Основные приемы страховки	территория	практическая работа
61	Январь		групповое	2	Основные приемы страховки	территория	практическая работа
62	Январь		групповое	2	Соревнования по пешеходному туризму	лес	результат
63	Январь		групповое	2	Соревнования по пешеходному туризму	лес	результат
64	Февраль		групповое	2	Туристские возможности родного края,	класс	опрос, практическая работа

					обзор экскурсионных объектов, музеи		
65	Февраль		групповое	2	Изучение района путешествия	класс	практическая работа, отчет
66	Февраль		групповое	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Краткие сведения о строении и функциях организма	класс	опрос
67	Февраль		групповое	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Краткие сведения о строении и функциях организма	класс	опрос
68	Февраль		групповое	2	Походная медицинская аптечка,	класс	опрос
69	Февраль		групповое	2	Походная медицинская аптечка,	класс	опрос
70	Февраль		групповое	2	Походная медицинская аптечка,	класс	опрос
71	Февраль		групповое	2	Использование лекарственных растений	класс	опрос, практическая работа
72	Февраль		групповое	2	Использование лекарственных растений	класс, лес	опрос, практическая работа
73	Февраль		групповое	2	Использование лекарственных растений	класс, лес	опрос, практическая работа
74	Февраль		групповое	2	Использование лекарственных растений	класс, лес	опрос, практическая работа
75	Февраль		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	класс	практическая работа
76	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	класс	практическая работа
77	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	класс, территория	практическая работа
78	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	класс, территория	практическая работа
79	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	класс, территория	практическая работа
80	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	класс, территория	практическая работа
81	Март		групповое	2	Приемы транспортировки пострадавшего	класс, территория	опрос, практическая работа
82	Март		групповое	2	Приемы транспортировки пострадавшего	класс, территория	практическая работа

83	Март		групповое	2	Приемы транспортировки пострадавшего	класс, территория	практическая работа
84	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	класс	опрос
85	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	класс, территория	тренировка
86	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	стадион	тренировка
87	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	стадион	тренировка
88	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	стадион	тренировка
89	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	стадион	тренировка
90	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	стадион	тренировка
91	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	стадион	тренировка
92	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	стадион	тренировка
93	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека	стадион	зачет
94	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс	опрос
95	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка

96	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
97	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
98	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
99	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
100	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
101	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
102	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
103	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
104	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
105	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
106	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
107	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка
108	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	стадион	тренировка

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Витязи»  
(базовый уровень) год обучения: 2

Расписание занятий: \_\_\_\_\_

№ п/п	Месяц	Число	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		групповое	2	Вводное занятие	класс	опрос
2	Сентябрь		групповое	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	класс	Тренировка
3	Сентябрь		групповое	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	класс	Тренировка
4	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	тренировка
5	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	опрос, практическая работа
6	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	опрос, практическая работа
7	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	практическая работа
8	Сентябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	класс	практическая работа
9	Сентябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	лес	опрос
10	Сентябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	лес	практическая работа
11	Сентябрь		групповое	2	Подготовка к походу, путешествию	класс	опрос, практическая работа
12	Сентябрь		групповое	2	Подготовка к походу, путешествию	лес	практическая работа
13	Сентябрь		групповое	2	Подведение итогов туристского похода	класс	опрос
14	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	класс, территория	опрос, практическая работа
15	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	территория, лес	практическая работа, тест

					в походе		
16	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	территория, лес	практическая работа
17	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	территория, лес	практическая работа
18	Октябрь		групповое	2	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях	класс	опрос
19	Октябрь		групповое	2	Обеспечение безопасности в туристическом походе, на тренировочных занятиях	класс	опрос
20	Октябрь		групповое	2	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	класс	опрос
21	Октябрь		групповое	2	Действия группы в аварийных ситуациях	класс	опрос
22	Октябрь		групповое	2	Действия группы в аварийных ситуациях	класс	тренировка
23	Октябрь		групповое	2	Действия группы в аварийных ситуациях	класс	тренировка
24	Октябрь		групповое	2	Соревнования по туризму	По положению	Результат
25	октябрь		групповое	2	Соревнования по туризму	По положению	Результат
26	октябрь		групповое	2	Соревнования по туризму	По положению	Результат
27	октябрь		групповое	2	Соревнования по туризму	По положению	Результат
28	Ноябрь		групповое	2	Соревнования по туризму	По положению	Результат
29	Ноябрь		групповое	2	Соревнования по туризму	По положению	Результат
30	Ноябрь		групповое	2	Топографическая и спортивная карта	класс	опрос, практическая работа
31	Ноябрь		групповое	2	Топографическая и спортивная карта	класс	опрос, практическая работа
32	Ноябрь		групповое	2	Топографическая и спортивная карта	класс	опрос, практическая работа
33	Ноябрь		групповое	2	Топографическая и спортивная карта	класс	опрос, практическая работа

34	Ноябрь		групповое	2	Ориентирование в сложных условиях	класс	опрос, тест
35	Ноябрь		групповое	2	Ориентирование в сложных условиях	класс	опрос, тест
36	Ноябрь		групповое	2	Ориентирование в сложных условиях	класс	опрос, тест
37	Ноябрь		групповое	2	Ориентирование в сложных условиях	класс	опрос, тест
38	Ноябрь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
39	Декабрь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
40	Декабрь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
41	Декабрь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
42	Декабрь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
43	Декабрь		групповое	2	Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции	класс	тренировка
44	Декабрь		групповое	2	Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции	класс	зачет, тренировка
45	Декабрь		групповое	2	Узлы. Снаряжение для прохождения дистанции	класс	зачет, тренировка
46	Декабрь		групповое	2	Личное прохождение этапов	класс	практическая работа
47	Декабрь		групповое	2	Личное прохождение этапов	территория	тренировка
48	Декабрь		групповое	2	Личное прохождение этапов	территория	тренировка
49	Декабрь		групповое	2	<i>Наведение этапов</i>	класс, территория	опрос, тренировка
50	Декабрь		групповое	2	<i>Наведение этапов</i>	класс, территория	тренировка
51	Декабрь		групповое	2	<i>Наведение этапов</i>	класс, территория	тренировка
52	Январь		групповое	2	Страховка и сопровождение	класс, территория	тренировка
53	Январь		групповое	2	Страховка и сопровождение	территория	тренировка
54	Январь		групповое	2	Страховка и сопровождение	территория	тренировка
55	Январь		групповое	2	Командное прохождение дистанции	класс, территория	тренировка
56	Январь		групповое	2	Командное прохождение дистанции	территория	тренировка
57	Январь		групповое	2	Командное прохождение дистанции	лес	тренировка
58	Январь		групповое	2	Тактика прохождения технических этапов. Условия прохождения дистанции	класс	опрос, тренировка
59	Январь		групповое	2	Тактика прохождения технических этапов. Условия прохождения	территория	тренировка

					дистанции		
60	Январь		групповое	2	Тактика прохождения технических этапов. Условия прохождения дистанции	территория	тренировка
61	Январь		групповое	2	Соревнования по пешеходному туризму	по положению	результат
62	Февраль		групповое	2	Соревнования по пешеходному туризму	по положению	результат
63	Февраль		групповое	2	Соревнования по пешеходному туризму	по положению	результат
64	Февраль		групповое	2	Соревнования по пешеходному туризму	по положению	результат
65	Февраль		групповое	2	Соревнования по пешеходному туризму	по положению	результат
66	Февраль		групповое	2	Соревнования по пешеходному туризму	по положению	результат
67	Февраль		групповое	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	класс	опрос, практическая работа
68	Февраль		групповое	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	класс	опрос, практическая работа
69	Февраль		групповое	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	класс	практическая работа, отчет
70	Февраль		групповое	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	маршрут похода	практическая работа
71	Февраль		групповое	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний Краткие сведения о строении и функциях организма	класс	опрос
72	Февраль		групповое	2	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	класс	опрос
73	Февраль		групповое	2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	класс	опрос
74	Март		групповое	2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	территория	тренировка
75	Март		групповое	2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	территория	тренировка
76	Март		групповое	2	Техника безопасности при преодолении	лес	тренировка

					естественных препятствий		
77	Март		групповое	2	Техника безопасности при преодолении естественных препятствий	лес	тренировка
78	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	класс	опрос, практическая работа
79	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	класс, территория	опрос, практическая работа
80	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	класс, территория	опрос, практическая работа
81	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	класс, территория	опрос, практическая работа
82	Март		групповое	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	класс, территория	опрос, практическая работа
83	Март		групповое	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	класс	опрос
84	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	опрос, практическая работа
85	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	практическая работа
86	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	практическая работа
87	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	практическая работа
88	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	практическая работа
89	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	практическая работа
90	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	практическая работа
91	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	практическая работа
92	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	практическая работа
93	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
94	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
95	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка



Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Витязи»  
(базовый уровень) год обучения: 3

Расписание занятий:

№ п/п	Месяц	Число	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		групповое	2	Вводное занятие. Сдача нормативов по физической подготовке	класс, стадион	беседа, тренировка
2	Сентябрь		групповое	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	класс	Тренировка
3	Сентябрь		групповое	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	класс	Тренировка
4	Сентябрь		групповое	2	Личное и групповое туристское снаряжение.	класс	Тренировка
	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	тренировка
5	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	опрос, практическая работа
6	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	опрос, практическая работа
7	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	практическая работа
8	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	практическая работа
9	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	практическая работа
10	Сентябрь		групповое	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	территория	практическая работа
11	Сентябрь		групповое	2	Подготовка к походу, путешествию	класс	опрос, практическая работа
12	Сентябрь		групповое	2	Подготовка к походу, путешествию	лес	практическая работа

13	Сентябрь		групповое	2	Подготовка к походу, путешествию	класс	опрос, практическая работа
14	Октябрь		групповое	2	Подготовка к походу, путешествию	лес	практическая работа
15	Октябрь		групповое	1	Подготовка к походу, путешествию	класс	опрос, практическая работа
16	Октябрь		групповое	1	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	класс	опрос
17	Октябрь		групповое	2	Туристские должности в группе	класс	опрос
18	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	класс, территория	опрос, практическая работа
19	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	территория, лес	практическая работа, тест
20	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	территория, лес	практическая работа
21	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	территория, лес	практическая работа
22	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	класс, территория	опрос, практическая работа
23	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	территория, лес	практическая работа, тест
24	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	территория, лес	практическая работа
25	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	территория, лес	практическая работа
26	Октябрь		групповое	2	Тактика движения и техника	класс, территория	опрос, практическая работа

					преодоления естественных препятствий в походе		
27	Ноябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	класс	практическая работа
28	Ноябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	лес	опрос
29	Ноябрь		групповое	2	Питание в туристском походе	лес	практическая работа
30	Ноябрь		групповое	2	Подведение итогов туристского похода	класс	опрос
31	Ноябрь		групповое	2	Подведение итогов туристского похода	класс	тест
32	Ноябрь		групповое	2	Туристские слёты и соревнования	класс, территория	опрос
33	Ноябрь		групповое	2	Туристские слёты и соревнования	класс, территория	практика, участие
34	Ноябрь		групповое	2	Туристские слёты и соревнования	класс, территория	практика, участие
35	Ноябрь		групповое	2	Туристские слёты и соревнования	класс, территория	практика, участие
36	Ноябрь		групповое	2	Туристские слёты и соревнования	класс, территория	практика, участие
37	Ноябрь		групповое	2	Туристские слёты и соревнования	класс, территория	практика, участие
38	Ноябрь		групповое	2	Туристские слёты и соревнования	класс, территория	практика, участие
39	Декабрь		групповое	2	Топографическая и спортивная карта	класс	опрос, практическая работа
40	Декабрь		групповое	2	Топографическая и спортивная карта	класс	опрос, практическая работа
41	Декабрь		групповое	2	Топографическая и спортивная карта	класс	опрос, практическая работа
42	Декабрь		групповое	2	Изображение горного рельефа на карте	класс	опрос, практическая работа
43	Декабрь		групповое	2	Изображение горного рельефа на карте	класс	опрос, практическая работа
44	Декабрь		групповое	2	Ориентирование в сложных условиях	класс	опрос, тест
45	Декабрь		групповое	2	Ориентирование в сложных условиях	класс	опрос, тест
46	Декабрь		групповое	2	Действия проводника в случае потери ориентировки	класс	опрос, практическая работа
47	Декабрь		групповое	2	Действия проводника в случае потери ориентировки	класс	опрос, практическая работа
48	Декабрь		групповое	2	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	класс	опрос, практическая работа
49	Декабрь		групповое	2	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	класс	опрос, практическая работа
50	Декабрь		групповое	2	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	класс	опрос, практическая работа
51	Декабрь		групповое	2	Организация и судейство вида	территория	практическая работа

					соревнований «Контрольный туристский маршрут»		
52	Январь		групповое	2	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	территория	практическая работа
53	Январь		групповое	2	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	территория	практическая работа
54	Январь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
55	Январь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
56	Январь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
57	Январь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
58	Январь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
59	Январь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
60	Январь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
61	Январь		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
62	Февраль		групповое	2	Соревнования по ориентированию	По положению	результаты
63	Февраль		групповое	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	класс	опрос
64	Февраль		групповое	2	Изучение района путешествия	класс	опрос
65	Февраль		групповое	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	территория	участие
66	Февраль		групповое	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	территория	участие
67	Февраль		групповое	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	территория	участие
68	Февраль		групповое	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	территория	участие
69	Февраль		групповое	2	Общественно полезная работа в	территория	участие

					путешествии, охрана природы и памятников культуры		
70	Февраль		групповое	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	класс	опрос
71	Февраль		групповое	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	класс	опрос
72	Февраль		групповое	1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	класс	опрос
73	Февраль		групповое	2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	территория	практика
74	Март		групповое	2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	территория	практика
75	Март		групповое	2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	территория	практика
76	Март		групповое	2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	территория	практика
77	Март		групповое	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	класс	опрос
78	Март		групповое	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	территория	практика
79	Март		групповое	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	территория	практика
80	Март		групповое	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	территория	практика
81	Март		групповое	2	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	территория	практика
82	Март		групповое	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	класс	опрос

83	Март		групповое	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	класс	опрос, практическая работа
84	Март		групповое	1	Влияние физических упражнений на организм человека	класс	опрос
85	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	опрос, практическая работа
86	Март		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
87	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
88	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
89	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
90	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
91	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
92	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
93	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	тренировка
94	Апрель		групповое	2	Общая физическая подготовка.	класс, территория	зачёт
95	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
96	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
97	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
98	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
99	Апрель		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
100	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
101	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
102	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
103	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
104	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
105	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
106	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
107	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	тренировка
108	Май		групповое	2	Специальная физическая подготовка	класс, территория	зачёт

## Контрольно-измерительные материалы

**Входящий контроль.**

Материал предназначен для обучающихся 1 года обучения туристического клуба «Витязи». Возраст детей 8-17 лет. Состоит из теоритической и практической части.

Время выполнения теоритической части рассчитано на одно занятие – 45 мин.

Время выполнения практического задания регламентируется продолжительностью похода, соревнований. Сдача нормативов рассчитано на одно занятие – 45 мин.

Цель: проконтролировать усвоение изученного материала обучаемыми по программе туристического клуба «Витязи».

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – ТЕСТИРОВАНИЕ;  
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПРОВЕРЯЮТСЯ В ХОДЕ ПОХОДОВ,  
СОРЕВНОВАНИЙ, СДАЧИ НОРМАТИВОВ).

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ:

Уровень	Критерии оценки
Высокий	Учащийся выполняет задание без ошибок. Ответ полный. Количество правильных ответов > 90%.
Средний	Учащийся выполняет задание с незначительными ошибками. Количество правильных ответов > 70%.
Низкий	Учащийся выполняет задание с посторонней помощью, допускает ошибки. Ответ не полный. Количество правильных ответов <70%

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ:

Уровень	Критерии оценки
Высокий	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Действует тактически правильно. Количество правильных действий > 70%.
Средний	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными ошибками. Действует тактически не совсем правильно. Количество правильных действий > 40%.
Низкий	Учащийся выполняет задание с посторонней помощью, допускает серьезные ошибки. Количество правильных действий <40%.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ НОРМАТИВОВ:

Оценка	Критерии оценки
Отлично	Учащийся выполнил норматив. Количество сданных упражнений > 70%.
Хорошо	Учащийся выполнил норматив. Количество сданных упражнений > 40 < 70%.
Удовлетворительно	Учащийся выполнил норматив. Количество сданных упражнений < 40%.

Тестирование, обучающихся 1 года обучения

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ ( лет)

Вопрос	Ответы	Отметки
1. Отметьте узлы применяемые в туризме	- проводник	
	- проводник восьмерка	
	- грепвайн	
	- хирургический	
	- простой	
	- схватывающий	
	- булинь	
2. Что из указанного относится к самостраховке	- все перечисленное	
	- жумар	
	- восьмерка	
	- схватывающий узел	
	- карабин на усе	
	- петлевой узел на основной веревке	
3. Укажите классы дистанций в пешеходном туризме	- всё перечисленное	
	- 1 и 2	
	- 1 – 4	
	- 1 – 8	
	- 1 - 5	
	- 1 – 6	
4. Укажите виды дистанций соревнований по пешеходному туризму	- 1 - 7	
	- спринт	
	- короткая	
	- средняя	
5. Укажите лекарственные и медицинские средства для личной аптечки	- длинная	
	- пластырь различный	
	- раствор бриллиантовой зелени	
	- калий марганцовокислый	
	- витамины	
	- бинт	
	- перекись водорода	
	- йод	
- жгут кровоостанавливающий		
6. Что из указанного относится к личному снаряжению и имуществу	- лекарства прописанные врачом	
	- компас	
	- карта	
	- ролик	
	- кружка	

	- котелок	
	- основная веревка	
	- носки	
	- спички	
7. Укажите важные требования к продуктам питания для похода	- вес	
	- калорийность	
	- аппетитность	
	- эстетика подачи блюда	
	- время приготовления блюда	
	- все перечисленное	
8. Укажите режим движения на маршруте	- 40 минут хода 20 минут привал	
	- 45 минут хода и 15 минут привал	
	- 3 км хода и 10 минут привал	
9. Укажите, что относится к субъективным опасностям похода	- технически сложные участки	
	- физическая подготовка	
	- пренебрежение страховкой	
	- морально волевая подготовка	
	- пренебрежение страховкой	
	- резкое изменение погоды	
10. Укажите, что такое азимут	- линия направления на выбранный предмет	
	- угол между направлением на север и выбранный предмет	
	- угол между направлением на север и на выбранный предмет, отсчитанный по часовой стрелке	
11. Укажите верёвки какого диаметра относятся к основным	- 6мм	
	- 8 мм	
	- 9 мм	
	- 10 мм	
	- 11 мм	
12. В каком году был образован город Подольск	1543 году	
	1627 году	
	1781 году	
	1812 году	
	1925 году	

#### Практическая работа и участие в соревнованиях

1. Завязать туристические узлы за определенное время.
2. Установить палатку в соответствии с правилами
3. Определить направление движения по карте и компасу
4. Пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию в контрольное время без снятия с дистанции.
5. Пройти дистанцию соревнований по спортивному туризму без снятия с этапов.
6. Провести наложение давящей повязки на голень.
7. Сдать нормативы по физической подготовке

Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-го года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,30	6,50
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,4	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "дистанция"</b>				
2.1.	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	количество раз	не менее	
			2	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			30	25
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			10	7

Текущий контроль.

Материал предназначен для обучающихся 1 года обучения туристического кружка «Витязи». Возраст детей 8-17 лет. Состоит из теоретической и практической части.

Время выполнения теоретической части рассчитано на одно занятие – 130 мин.

Время выполнения практического задания регламентируется продолжительностью похода, соревнований.

Цель: проконтролировать усвоения изученного материала обучаемыми по программе «Витязи».

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – ТЕСТИРОВАНИЕ;

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПРОВЕРЯЮТСЯ В ХОДЕ ПОХОДОВ, СОРЕВНОВАНИЙ).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ:

Уровень	Критерии оценки
Высокий	Учащийся выполняет задание без ошибок. Ответ полный. Количество правильных ответов > 90%.
Средний	Учащийся выполняет задание с незначительными ошибками. Количество правильных ответов > 70%.
Низкий	Учащийся выполняет задание с посторонней помощью, допускает ошибки. Ответ не полный. Количество правильных ответов <70%

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ:

Уровень	Критерии оценки
Высокий	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Действует тактически правильно. Количество правильных действий > 70%.
Средний	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными ошибками. Действует тактически не совсем правильно. Количество правильных действий > 40%.
Низкий	Учащийся выполняет задание с посторонней помощью, допускает серьезные ошибки. Количество правильных действий <40%.

Тестирование для обучающихся 1 года обучения

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ ( лет)

Вопрос	Ответы	Отметки
1. Отметьте качества, которые воспитывает спортивный туризм	- упорство	
	- целеустремленность	
	- самостоятельность	
	- инициатива	
	- самообладание	
	- смелость	
	- выдержка	
	-все перечисленное	
2. Что из указанного относится к личному снаряжению и имуществу	- компас	
	- карта	
	- ролик	
	- кружка	
	- котелок	
	- основная веревка	
	- носки	
	- спички	
3. Укажите важные требования к продуктам питания для похода	- вес	
	- калорийность	
	- аппетитность	
	- эстетика подачи блюда	
	- время приготовления блюда	
	- все перечисленное	
4. Укажите режим движения на маршруте	- 40 минут хода 20 минут привал	
	- 45 минут хода и 15 минут привал	
	- 3 км хода и 10 минут привал	
5. Укажите виды маршрутов	- маршрут выходного дня	
	- линейный маршрут	
	- маршрут многодневного похода	
	- радиальный маршрут	
	- круговой маршрут	
6. Укажите, что относится к субъективным опасностям похода	- технически сложные участки	
	- физическая подготовка	
	- пренебрежение страховкой	
	- морально волевая подготовка	
	- пренебрежение страховкой	
	- резкое изменение погоды	
7. Укажите дату победы русского флота над турецким в Чесменском сражении	- 18 апреля 1242 года	
	- 21 сентября 1380 года	
	- 7 июля 1770 года	
	- 1 декабря 1853 года	
8. Пройти электронный тест по знанию условных знаков карт спортивного ориентирования		
9. Укажите, что такое азимут	- линия направления на выбранный предмет	
	- угол между направлением на север и выбранный предмет	
	- угол между направлением на север и на	

	выбранный предмет, отсчитанный по часовой стрелке	
10. Укажите петлевые узлы из перечисленных	- булинь	
	- восьмерка	
	- шкотовый	
	- двойной проводник	
	- проводник восьмерка	
	- грепвайн	
	- штык	
11. Укажите веревки какого диаметра относятся к основным	- 6 мм	
	- 8 мм	
	- 9 мм	
	- 10 мм	
	- 11 мм	
12. Укажите какие карабины разрешено применять в спортивном туризме	- с автоматической муфтой	
	- самооткрывающиеся	
	- со сдвижной муфтой	
	- с ручной муфтой.	

Практическая работа или участие в соревнованиях, походах

1. Завязать туристические узлы за определенное время.
2. Сложить костер по заданию
3. Развести костер в зимнем лесу
4. Установить палатку в соответствии с правилами
5. Определить азимут на объект
6. Определить объект по азимуту
7. Пройти дистанцию соревнований по спортивному ориентированию в контрольное время без снятия с дистанции.
8. Приготовить еду на костре

### Промежуточный контроль 2-3 года обучения

Тестирование для обучающихся 1 полугодие 2-3 года обучения

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ (    лет)

№№	Вопрос	Ответы	Отметки
1	Что необходимо сделать в первую очередь перед преодолением технически сложного участка (осыпной склон, переправа, крутой подъём)	начать движение, чтобы не терять темп группы	
		провести разведку, определить порядок прохождения и организовать страховку	
		оставить менее подготовленных участников на безопасном месте	
		сделать длительный привал для отдыха	
2	Какой элемент снаряжения обязателен для самостраховки при движении по крутому травянистому или осыпному склону	солнцезащитные очки	
		альпеншток или ледоруб	
		навигатор без карты	
		лёгкая куртка	
3	Какое действие категорически запрещено при ухудшении видимости (туман, снегопад, темнота) в горной	остановиться, оценить обстановку и дождаться улучшения условий	

	местности	двигаться строго по тропе, не отклоняясь	
		продолжать движение без ориентиров и разведки	
		связаться по рации с базой или соседними группами	
4	Как правильно организовать движение группы по камнеопасному участку	быстро пробежать, минимизировав время нахождения в зоне риска	
		двигаться поодиночке с интервалом 15–20 м, в каске, наблюдая за верхом	
		идти плотной группой, прикрывая друг друга	
		обойти участок, даже если это значительно удлинит маршрут	
5	Что должна сделать группа, если она потеряла ориентировку в условиях метели или густого тумана	разделиться и искать выход в разных направлениях	
		продолжать движение в предполагаемом направлении, надеясь выйти к знакомому месту	
		остановиться, развернуть бивак, дождаться улучшения погоды и только тогда ориентироваться	
		немедленно начать спуск к ближайшей долине	
6	Какое правило критически важно при движении по мокрым скалам или травянистым склонам	идти как можно быстрее, чтобы не скользить	
		проверять каждую точку опоры перед переносом веса, двигаться плавно	
		опираться на руки, а не на ноги	
		прыгать с камня на камень, чтобы не задерживаться	

Материал предназначен для обучающихся 3 года обучения туристического клуба «Витязи». Возраст детей 8-17 лет. Состоит из теоретической и практической части.

Время выполнения теоретической части рассчитано на одно занятие – 90 мин.

Время выполнения практического задания регламентируется продолжительностью похода, соревнований.

Цель: проконтролировать усвоения изученного материала обучаемыми по программе «Витязи».

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – ТЕСТИРОВАНИЕ;

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПРОВЕРЯЮТСЯ В ХОДЕ ПОХОДОВ, СОРЕВНОВАНИЙ).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ:

Уровень	Критерии оценки
Высокий	Учащийся выполняет задание без ошибок. Ответ полный. Количество правильных ответов > 90%.
Средний	Учащийся выполняет задание с незначительными ошибками. Количество правильных ответов > 70%.
Низкий	Учащийся выполняет задание с посторонней помощью, допускает ошибки. Ответ не полный. Количество правильных ответов <70%

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ:

Уровень	Критерии оценки
Высокий	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Действует тактически правильно. Количество правильных действий > 70%.
Средний	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными ошибками. Действует тактически не совсем правильно. Количество правильных действий > 40%.
Низкий	Учащийся выполняет задание с посторонней помощью, допускает серьезные ошибки. Количество правильных действий <40%.

Тестирование для обучающихся 2 полугодие 3 года обучения  
 Фамилия, имя \_\_\_\_\_ (    лет)

№№	Вопросы	Ответы	Отметка
1.	Виды снаряжения бывают	а) Детское, индивидуальное;	
		б) Личное, групповое	
		в) Медицинское, индивидуальное	
		г) Кухонное, индивидуальное	
		д) Групповое, индивидуальное	
2.	Что не относится к групповому снаряжению?	а) Топор	
		б) Палатка	
		в) Спальный мешок	
		г) Котелок	
		д) Ложка	
		е) Каремат	
3.	Что не относится к личному снаряжению?	а) Миска	
		б) Зубная щетка	
		в) Палатка	
		г) Каремат	
		д) Пила	
		е) Ботинки	
4.	К специальному снаряжению относится:	а) Ботинки	
		б) Ледоруб	
		в) Топор	
		г) Куртка	
		д) Котелок	
		е) Веревка	
		ж) Жумар	
5.	Найдите группу, в которой правильно названы основные стороны горизонта	а) Север, запад, юго-восток	
		б) Северо-запад, северо-восток, юго-восток	
		в) Юг, запад, восток	
6.	С какой стороны чаще растут мхи и лишайники?	а) На севере	
		б) На северо-западе	
		в) На востоке	
7.	Предметы из какого материала влияют на точность показаний компаса?	а) Из дерева	
		б) Из металла	
		в) Из камня	
8.	В каком направлении нужно выходить из леса, если заходил в него, двигаясь на запад?	а) На север	
		б) На юг	
		в) На восток	

9.	На сколько градусов нужно повернуться, чтобы смотреть на север, если стоишь лицом на юг?	а) 90°	
		б) 120°	
		в) 180°	
		г) 360°	
10.	Объекты, обозначенные на карте коричневым цветом, относятся к:	а) Искусственным объектам	
		б) Объектам растительности	
		в) Рельефу	
11.	Что такое азимут?	а) Угол между направлением на север и направлением на объект, измеренный по часовой стрелке	
		б) Расстояние между направлением на север и направлением на объект, измеренный шагами (в метрах)	
		в) Угол между направлением на север и направлением на объект, измеренный против часовой стрелки	
12.	В походной аптечке перекись водорода необходима для:	а) Дезинфекции воды	
		б) Обработки ран	
		в) Обработки рук, если нет воды	
		г) Обеззараживания посуды	
13.	В каком случае к повреждению прикладывают холод?	а) Открытый перелом	
		б) Ожог III степени	
		в) Венозное кровотечение	
		г) Сильный ушиб	
14.	Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?	а) Метод максимального сгибания конечности	
		б) Закрутку из полосы материи	
		в) Проволоку	
15.	Отметьте признаки закрытого перелома костей конечностей?	а) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности	
		б) Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей	
		в) Синяки, ссадины на коже	
16.	В какое время года требуется указать время наложения жгута?	а) Зимой	
		б) Летом	
		в) В любое время года	

### Правильные ответы:

1 — б; 2 — в, д, е; 3 — в,д; 4 — б,е,ж; 5 — в; 6 — а; 7 — б; 8 — в; 9-в; 10-в; 11-а; 12-б; 13-г; 14-б; 15-а; 16-в.

### Критерии оценки:

- 13–16 баллов — отлично (глубокое понимание темы);
- 9–12 баллов — хорошо (есть небольшие пробелы);

- 5–8 балла — удовлетворительно (требуется повторение материала);
- 0–4 балла — неудовлетворительно (необходимо дополнительно изучить темы).

Практическая работа или участие в соревнованиях, походах

9. Участие в соревнованиях по спортивному туризму
10. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
11. Участие в различных походах
12. Отсутствие нарушений мер безопасности
13. Судейство соревнований

### Итоговый контроль 3 года обучения

Материал предназначен для обучающихся 3 года обучения туристического клуба «Витязи». Возраст детей 8-17 лет. Состоит из теоретической и практической части.

Время выполнения теоретической части рассчитано на одно занятие – 90 мин.

Время выполнения практического задания регламентируется продолжительностью похода, соревнований.

Цель: проконтролировать усвоения изученного материала обучаемыми по программе «Витязи».

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – ТЕСТИРОВАНИЕ;  
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ – ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ (ПРОВЕРЯЮТСЯ В ХОДЕ ПОХОДОВ, СОРЕВНОВАНИЙ).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ:

Уровень	Критерии оценки
Высокий	Учащийся выполняет задание без ошибок. Ответ полный. Количество правильных ответов > 90%.
Средний	Учащийся выполняет задание с незначительными ошибками. Количество правильных ответов > 70%.
Низкий	Учащийся выполняет задание с посторонней помощью, допускает ошибки. Ответ не полный. Количество правильных ответов <70%

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ:

Уровень	Критерии оценки
Высокий	Учащийся выполняет задание самостоятельно, без ошибок. Действует тактически правильно. Количество правильных действий > 70%.
Средний	Учащийся выполняет задание самостоятельно, с незначительными

	ошибками. Действует тактически не совсем правильно. Количество правильных действий > 40%.
Низкий	Учащийся выполняет задание с посторонней помощью, допускает серьезные ошибки. Количество правильных действий <40%.

Тестирование для обучающихся 2 полугодие 3 года обучения  
 Фамилия, имя \_\_\_\_\_ (    лет)

№№	Вопросы	Ответы	Отметка
1.	Виды снаряжения бывают	а) Детское, индивидуальное;	
		б) Личное, групповое	
		в) Медицинское, индивидуальное	
		г) Кухонное, индивидуальное	
		д) Групповое, индивидуальное	
2.	Что не относится к групповому снаряжению?	а) Топор	
		б) Палатка	
		в) Спальный мешок	
		г) Котелок	
		д) Ложка	
		е) Каремат	
3.	Что не относится к личному снаряжению?	а) Миска	
		б) Зубная щетка	
		в) Палатка	
		г) Каремат	
		д) Пила	
		е) Ботинки	
4.	К специальному снаряжению относится:	а) Ботинки	
		б) Ледоруб	
		в) Топор	
		г) Куртка	
		д) Котелок	
		е) Веревка	
		ж) Жумар	
з) Рюкзак			
5.	Найдите группу, в которой правильно названы основные стороны горизонта	а) Север, запад, юго-восток	
		б) Северо-запад, северо-восток, юго-восток	
		в) Юг, запад, восток	
6.	С какой стороны чаще растут мхи и лишайники?	а) На севере	
		б) На северо-западе	
		в) На востоке	
7.	Предметы из какого материала влияют на точность показаний компаса?	а) Из дерева	
		б) Из металла	
		в) Из камня	
8.	В каком направлении нужно	а) На север	

	выходить из леса, если заходил в него, двигаясь на запад?	б) На юг в) На восток	
9.	На сколько градусов нужно повернуться, чтобы смотреть на север, если стоишь лицом на юг?	а) 90° б) 120° в) 180° г) 360°	
10.	Объекты, обозначенные на карте коричневым цветом, относятся к:	а) Искусственным объектам б) Объектам растительности в) Рельефу	
11.	Что такое азимут?	а) Угол между направлением на север и направлением на объект, измеренный по часовой стрелке б) Расстояние между направлением на север и направлением на объект, измеренный шагами (в метрах) в) Угол между направлением на север и направлением на объект, измеренный против часовой стрелки	
12.	В походной аптечке перекись водорода необходима для:	а) Дезинфекции воды б) Обработки ран в) Обработки рук, если нет воды г) Обеззараживания посуды	
13.	В каком случае к повреждению прикладывают холод?	а) Открытый перелом б) Ожог III степени в) Венозное кровотечение г) Сильный ушиб	
14.	Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?	а) Метод максимального сгибания конечности б) Закрутку из полосы материи в) Проволоку	
15.	Отметьте признаки закрытого перелома костей конечностей?	а) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности б) Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей в) Синяки, ссадины на коже	
16.	В какое время года требуется указать время наложения жгута?	а) Зимой б) Летом в) В любое время года	

### Правильные ответы:

1 — б; 2 — в, д, е; 3 — в, д; 4 — б, е, ж; 5 — в; 6 — а; 7 — б; 8 — в; 9-в; 10-в; 11-а; 12-б; 13-г; 14-б; 15-а; 16-в.

### Критерии оценки:

- 13–16 баллов — отлично (глубокое понимание темы);

- 9–12 баллов — хорошо (есть небольшие пробелы);
- 5–8 балла — удовлетворительно (требуется повторение материала);
- 0–4 балла — неудовлетворительно (необходимо дополнительно изучить темы).

Практическая работа или участие в соревнованиях, походах

14. Участие в соревнованиях по спортивному туризму
15. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
16. Участие в различных походах
17. Отсутствие нарушений мер безопасности
18. Судейство соревнований

7	Что обязательно должен иметь при себе каждый участник группы при прохождении водного препятствия (брод, переправа)	запасной комплект сухой одежды	
		спасательный жилет и каску	
		фотоаппарат для фиксации маршрута	
		дополнительный запас еды	
8	Какое действие поможет предотвратить переохлаждение при вынужденной остановке в холодную и ветреную погоду	сесть на землю и подождать	
		немедленно надеть утеплённую одежду, защитить голову и шею, при необходимости разжечь костёр	
		начать интенсивную физическую активность на месте	
		выпить холодной воды для стимуляции организма	

**Правильные ответы:**

1 — б; 2 — б; 3 — в; 4 — б; 5 — в; 6 — б; 7 — б; 8 — б.

**Критерии оценки:**

- 7–8 баллов — отлично (глубокое понимание темы);
- 5–6 баллов — хорошо (есть небольшие пробелы);
- 3–4 балла — удовлетворительно (требуется повторение материала);
- 0–2 балла — неудовлетворительно (необходимо дополнительно изучить темы).

Практическая работа или участие в соревнованиях, походах

19. Участие в соревнованиях по спортивному туризму
20. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию
21. Участие в различных походах

22. Отсутствие нарушений мер безопасности
23. Приготовить еду на костре