

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ

«Школа №1522 имени В.И. Чуркина»  
123423, город Москва, ул. Народного Ополчения, д.16, корп.4  
Тел./Факс: 8(499)191-25-94 E-mail: 1522@edu.mos.ru  
ИНН/КПП 7734236901/773401001, ОКПО 51095226, ОГРН 1037739219759

---

«Утверждаю»  
И.о. директора школы № 1522  
Лазутченкова Е.А./



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ и ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ »

Программа туристско-краеведческой направленности  
Уровень программы: базовый/углубленный  
Срок реализации: 3 года (на период 2017-2020 гг.)  
Возрастная группа обучающихся: 13 – 18 лет.

Автор программы: Романова Е.С.

Программу реализуют: педагог дополнительного образования  
Романова Елена Сергеевна

Одобрена педагогическим советом ГБОУ школа № 1522  
от « 15 » \_\_\_\_\_ 2017г.

г. МОСКВА  
2017

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Школа Безопасности» разработана с учётом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и рассчитана на *углубленный уровень освоения, имеет туристско-краеведческую направленность.*

Программа направлена на получение базового и углубленного объема знаний, умений и навыков в области современного спортивного туризма с элементами школьного курса основ безопасности жизнедеятельности, развитие физических кондиций детей, развитие творческих способностей и лидерских качеств, расширение кругозора в области изучения родного края.

Любительский спортивный туризм и путешествия – обладает огромными возможностями для полноценного развития ребёнка, становления его как личности, гармонично развитой духовно и физически. Исследовательская и познавательная составляющая этой деятельности уходит в исторические истоки эпохи Великих географических открытий и еще ранее, являясь основой развития человеческой цивилизации, одним из ранних проявлений творчества человека и реализации его стремления в познании окружающего мира.

С каждым годом расширяются возможности внутреннего и внешнего туризма, развиваются новые направления различных видов туризма. Наряду с этим растет потребность в активном и в оздоровительном отдыхе. Любительский спортивно-краеведческий туризм отвечает всем этим запросам, поэтому он становится все более интересен и близок современному поколению. Спортивная составляющая повышает эмоциональное и физическое здоровье, помогает раскрыть внутренний мир, сформировать в детях уверенность в себе, упорство, трудолюбие. Познание природы на практике помогает оценить ее красоту, уникальность и хрупкость природы родного края. Расширение кругозора в области культуры народов нашей страны помогает развитию добрососедских отношений, дружбе народов и взаимопониманию.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

В настоящее время происходит подъём интереса подростков и их родителей к путешествиям в современном мире. Вместе с этим реалии жизни все чаще сталкивают нас с экстремальными обстоятельствами – такими как неожиданные природные погодные явления, аварии на транспорте, пожары. В местах цивилизованного туристского отдыха случаются сели, лавины и наводнения, ураганы, внезапные осадки и похолодания, несчастные случаи. Часто в таких ситуациях даже взрослые люди оказываются растерянными и не готовыми к действиям по спасению своей жизни или помощи пострадавшим. Это формирует в обществе актуальный запрос на повышение уровня безопасности, в том числе с помощью грамотных личных действий в неожиданных, непривычных условиях.

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, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными целями. Регулярные занятия формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Время, проведенное на свежем воздухе, дают

школьникам заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением, способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Юные граждане учатся 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 дети получают в ходе походов и подготовки, демонстрируют их на разноплановых соревнованиях по туризму и соревнованиях всероссийского направления «Школа безопасности», организуемых Департаментом образования совместно со службой МЧС.

Умение работать в команде, дисциплина, ответственность, мотивация, хороший уровень физической подготовленности, уверенность в своих силах, самостоятельность - многие из этих навыков, приобретаемых в ходе обучения, пригодятся не только в быту, но и на службе в армии, формируя высокий уровень гражданственности и облегчая адаптацию к военной службе на первом ее этапе.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения детей, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, развивается коммуникативность, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Важным слагающим дальнейшего жизненного успеха является командообразование, навыки общения и взаимодействие со сверстниками, развитие лидерских качеств. Фундамент дружеских отношений, объединенных общими интересами закладывается со школьных лет на многие годы.

Спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности, формированию уверенности, базирующемуся на реальном личном опыте, общему оздоровлению организма, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, помогает детям снять психологические и мышечные зажимы, а также формирует потребность в регулярных занятиях оздоровительной направленности и здоровом образе жизни.

Участие в слетах, соревнованиях и походах предоставляет ребенку возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, снаряжения, и др.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия с высокой эффективностью и демократично подготавливают ребят к успешной самостоятельной жизни в обществе, способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе.

В ходе совершенствования туристского мастерства, происходит приобретение навыков самостоятельной деятельности, осуществляется формирование нравственности, развитие инициативности и коллективизма. Изучение на практике своего края, экологии и природы, культуры народов и истории воспитывает патриота своей Родины, расширяет культурный кругозор, способствует гармоничному развитию детей, лучшему пониманию метапредметных взаимосвязей и усвоению школьных дисциплин.

Спортивно-краеведческая система образования несет в себе богатый педагогический опыт, наработанный еще советской школой педагогики и является действенным методом и одной из лучших отечественных систем нравственного и физического воспитания.

Программа делает акцент не на подготовку профессионального спортсмена, а на предоставление ребёнку возможности выразить себя, открыть для себя новые грани окружающего мира, развитие творческой составляющей. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность.

## Отличительные особенности (новизна) программы

Программа «Школа Безопасности» является интегрированной и разработана на базе основ спортивного туризма в объеме начальной туристской подготовки с основной ориентацией на дисциплину «маршрут» (походы) и изучением дисциплины «дистанции» (технические приемы и соревнования) в сочетании с углубленным изучением основ безопасности жизнедеятельности и элементов сопутствующих дисциплин - географии, медицины, биологии, физической культуры, истории и экологии. В основу углубленной части, методов и форм занятий положены авторские наработки на основе многолетнего практического и педагогического опыта автора.

В программе обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, направленный в первую очередь на гармоничное и всестороннее развитие детей, их морально-нравственное воспитание и укрепление здоровья.

В настоящей программе использованы:

педагогические наработки заслуженного мастера спорта, известного путешественника и педагога Алексеева А.А. «Социальная адаптация подростков-мальчиков» и др.; программа Афанасьева В.Г. «Спортивный туризм как средство воспитания подростков»; программа Измайлов М.Ш., Матюшенко «Спортивный туризм-дистанции пешеходные»; Смирнов Д.В. «Оздоровительно-образовательный туризм»

Новизна программы заключается в сочетании образовательного процесса в области спортивного туризма и основ безопасности жизнедеятельности, с подключением интегративного цикла краеведческо-познавательной составляющей.

Отличительными особенностями программы являются синтез видов и форм обучения, создание интегрированной модели обучения; акценты ставятся на командообразование, формирование психологически комфортной для подростка среды и оздоровительную направленность.

Практическая деятельность неразрывно связана с изучением истории и географии родного края, природы и проблем охраны природы. Средствами занятий у детей формируются творческие способности, представления о красоте окружающего мира и природы.

Обучение по программе носит в целом возвратно-поступательный характер, происходит «по спирали», охватывая каждый раз более глубокий базис теоретического блока и ориентируясь на уровень физической подготовленности – более сложный спортивно-технический уровень овладения приемами.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, морально-нравственного, физического и гражданского характера.

Курс занятий позволит детям и подросткам увереннее чувствовать себя в обычной жизни вне стен школы, научит быстро адаптироваться к жизненным реалиям, позволит овладеть реальными навыками правильного алгоритма действий в неожиданных сложных ситуациях и навыкам оказания первой помощи, создаст психологическую базу успешного развития личности.

Обучающиеся откроют для себя мир живой природы, ощутят роль человека в мире, научатся видеть проблемы окружающей среды и экологии.

В рамках программы будут изучены отдельные эпизоды истории страны, ее народов и культурного наследия, память великой отечественной войны и боевой славы нашей родины.

### Цели программы:

- развитие физической подготовленности и творческих способностей обучающихся, укрепление здоровья детей, формирование культурных и нравственных ценностей посредством обучения спортивному туризму

- формирование базисного алгоритма и психологической подготовленности к действиям в условиях природной среды, ЧС природного, техногенного характера, несчастных случаях
- популяризация активного отдыха, спортивного и экспедиционно-экологического туризма как лучшей отечественной комплексной воспитательной системы, направленной на гармоничное развитие личности, формирование любви к Родине, любви к живой природе и здорового образа жизни у юных граждан.
- организация преемственного многолетнего процесса обучения детей и гармоничного процесса психического, физического, умственного и духовного развития личности ребенка.
- создание условий и подготовка для успешного выполнения обучающимися ВФСК ГТО

### **Задачи программы**

#### Обучающие:

- обучение базовым умениям и навыкам туристско-краеведческой деятельности – разведению костра, установки палатки, сбору рюкзака, организации привалов и ночлегов, самостоятельному изготовлению и ремонту простого туристского снаряжения
- обучение технике безопасности при проведении выездов и походов, ориентированию по карте и компасу, оказанию первой помощи
- обучение выполнению технических приемов спортивного туризма, навыкам организации жизнедеятельности в природной среде, развитие умений, необходимых в туристском походе
- расширение кругозора в области многообразия живой природы и проблем ее охраны и сохранения
- расширение кругозора в области современной дисциплины спорта «спортивный туризм»,
- расширение кругозора по истории боевой славы России на примерах ВОВ, в области культурного наследия народов
- освоение и получение опыта участия в различных туристских соревнованиях приобретение навыков применения туристской техники

#### Развивающие:

- физическое развитие через систему специальных упражнений;
- развитие специальных способностей: ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости;
- развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач;

#### Воспитательные:

- развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности;

- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность;
- воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели;
- воспитание морально-волевых черт характера, развитие творческого мышления и интереса к спорту.
- развитие устойчивой мотивации к занятиям оздоровительной направленности и активному отдыху.

### **Категория обучающихся**

Возраст обучающихся.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 13 до 18 лет. Количество обучающихся в группе:

1-й год обучения – 8-15 человек;

2-й год обучения – 6-10 человек;

3-ий год обучения – 6-8 человек.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивным туризмом (на основании Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

В группы зачисляются дети, успешно прошедшие обучение по программе ознакомительного «Родной край» или базового уровня «Спортивный туризм и краеведение» или имеющие предварительную подготовку. Во время приёма и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребёнка, его знаний, умений, навыков и данных физической подготовленности. По итогам первичной диагностики дети могут быть приняты в группы второго и следующих годов обучения. Также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 504 часа:

1-й год обучения – 216 часов (36 недель × 6 часа в неделю);

2-й год обучения – 144 часа (36 недель × 4 часа в неделю);

3-ий год обучения – 144 часа (36 недель × 4 часа в неделю)

### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

1-ый год - Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

2-ой год - Форма обучения – в малых группах по 2-4 человека; индивидуальные;

индивидуальный план; консультирование с использованием ИКТ; групповая (походы и соревнования)

3-ий год - Форма обучения – индивидуальные; индивидуальный план; консультирование с использованием ИКТ, в малых группах, групповая (походы и соревнования)

Выбор формы обучения подбирается педагогом в каждом конкретном случае с учетом конкретного вида занятия, оптимальных условий по обеспечению техники безопасности и уровня подготовленности

Во время занятий предусмотрены 15-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 или 2 раза в неделю:

1-й год обучения – 1 x 2 часа (лекционно-теоретические); 1x4 часа (техничко-практические) либо выездные (до 8ч)

2-й год обучения – 1 x 2 часа (индивидуальные или консультационные); 1x4 часа (техничко-практические) – 1 раз в две недели, либо выездные (до 8ч) – 1 раз в месяц

3-и год обучения – 1x2 часа (индивидуально-консультационные); 1x4 часа (техничко-практические) – 1 раз в две недели

С учетом погодных метеоусловий и ежегодных планов-графиков внешних соревнований педагог самостоятельно проводит корректировку и перенос занятий с сохранением образовательных часов.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения таких видов спорта как, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика и др. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на

специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов. Педагогом ведется удаленное индивидуальное консультирование и корректировка образовательного процесса.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Реализуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование и др..

Реализуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня – 1-2 дня и многодневный походы, как правило в каникулярное время).

Предпочтительная основная форма занятий – в малых группах по 4-6 чел, что определяется особенностями изучения материала и освоения навыков на практических занятиях, требованиями безопасности при занятиях, связанных с повышенным риском.

Программа включает как групповые занятия так и индивидуальные. Такой подход реализует возможности общения для подростка, командной работы и вместе с тем освоение знаний и умений в индивидуальном темпе.

Занятия подразделяются на: теоретические лекции с практическим закреплением (аудиторные лекционно-практические занятия); практикумы (в помещении и на природе); занятия по физ.подготовке; практические занятия по технике туризма; выездные практические тренинги (занятия); соревнования; тренировочные походы и сборы; походы выходного дня (пвд); дальние походы.

Регулярные занятия могут проходить:

- в спортивном зале
- на прилегающих территориях, спортивных площадках района
- в парках Москвы
- с выездом в Подмоскowie (Московская область)

Графики практических занятий на улице и выездных «плавающие», зависят от благоприятных метеоусловий, с сохранением регулярности занятий и логики освоения материалов и развития навыков.

Теоретические лекционные занятия проходят в кабинете. Большая часть теоретического материала включена непосредственно в практические занятия и включается в образовательный процесс «параллельно».

Ряд теоретических занятий также проходит по принципу «удаленного доступа» с использованием современных информационно-компьютерных технологий и индивидуального консультирования. Такая форма практикуется при поиске и обработке учащимися собранных материалов для подготовки исследовательской работы, краеведческих материалов, отчета. Также, в работе старшего года обучения, что позволяет детям самостоятельно подбирать удобное время занятия, оптимально при их высокой загруженности в старшей школе, и не препятствует посещению подготовительных курсов и репетиторов.

Занятия по физ. подготовке могут быть как специализированными, например, кроссовая или лыжная, коньково-беговая развивающие подготовки, ориентированные на развитие выносливости; специальная силовая подготовка и др. Также физ.подготовка включается блоками между теорией и освоением техник, например, как спортивная игра (развитие ловкости, координации, внимания; командообразование и др.); силовые или развивающие упражнения.



Либо входит как силовой элемент в ряде технических приемов, как например, подъем по вертикальным перилам с использованием зажима.

## **Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы**

### Предметные результаты

В конце первого года обучения учащиеся будут

*знать:*

- основные виды и элементы личного и группового снаряжения; его назначение и характеристики, порядок применения
- основы организации и проведения походов выходного дня
- правила поведения в лесу и на рельефе
- особенности питания и приготовления пищи в походе
- правила оказания первой помощи при кровотечениях, ранах, ожогах, переломах
- основные топонимы
- съедобные растения и грибы, фоновые виды птиц и животных, охраняемые виды Подмосковья
- виды туризма; виды костров, способы разведения огня;
- основные источники опасности в походе и на тренировке;
- основы оказания первой помощи;
- характеристику начальных технических приемов по пешеходному туризму;

*уметь:*

- одевать страховочную систему
- комплектовать необходимое личное снаряжение для похода и соревнования
- собирать рюкзак
- организовывать походный быт
- выбирать безопасное место для установки палатки
- преодолевать несложные препятствия (подъем, спуск, брод, переход по бревну)
- спускаться и подниматься по веревке спортивным способом; с использованием схвата;
- двигаться по параллельным веревкам; скрещенным веревкам
- ориентироваться по карте и компасу на начальном уровне
- «читать» основные формы рельефа
- «привязать карту» к местности
- разводить костер, знать основные виды костров
- передвигаться по пересеченной местности с рюкзаком
- передвигаться с альпенштоком по рельефу; двигаться на три счета
- оказывать несложную медицинскую само и взаимную помощь (первую помощь) / мозоль, потертость, порез, укус, ожог, кровотечение /
- самостоятельно передвигаться по городу
- выбирать способ преодоления природного препятствия и успешно его преодолевать
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- определять азимут
- находить Полярную звезду
- выполнять физические упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- ставить палатку, разводить огонь, заготавливать дрова, обустроить бивуак
- готовить пищу на костре
- рассказывать о пройденном пути, встреченных интересных объектах

*участвовать:*

- в школьном, районном этапе соревнований «Школа безопасности»
- в походах выходного дня
- в межрайонном этапе соревнований «Школы безопасности» и соревнованиях по туризму

В конце первого года обучения будут

*развиты:*

- координация;
- гибкость;
- ловкость;
- сила

*воспитаны:*

- дисциплина; навыки поведения на природе;
- уважение к педагогу;
- внимание к другим обучающимся.

**В конце второго года обучения учащиеся будут**

*знать:*

- команды «страховка готова», «земля», «понял», «веревка», «мягче», «жестче»
- туристские узлы
- определяющие препятствия походов 1-2 к.с.
- действия в ЧС природного характера
- приемы оказания первой помощи
- основные созвездия ночного неба
- эндемичных и охраняемых животных выбранного района
- основы организации поисково-спасательных работ
- правила организации переправ
- основные нормативно-правовые документы туризма

*уметь:*

- правильно подбирать экипировку и снаряжение
- организовывать быт и бивак в зимнее время
- разводить костер зимой
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- осуществлять самостраховку
- подниматься по перилам с жумаром
- спускаться на спусковом устройстве с верхней страховкой
- проходить участок траверсом
- правильно перестегиваться на спусках-подъемах и траверсе
- двигаться по навесной переправе
- владеть техникой прыжка маятником
- осуществлять страховку
- бухтовать веревку двумя способами
- ориентироваться на местности в условиях соревнований

- ориентироваться на местности в походе
- оказывать первую помощь
- осуществлять простейший ремонт снаряжения

*участвовать:*

- в межрайонном этапе соревнований «Школа безопасности»
- олимпиаде по предмету «Обеспечение безопасности жизнедеятельности»
- участвовать в межрайонном и городском этапе соревнований Первенства г.Москвы по туризму
- участвовать в степенном или категорийном походе 1 к.с;
- выполнить норматив ВФСК ГТО «туристский поход»
- выполнить норматив на значок «Турист России»

**В конце второго года обучения будут**

*развиты:*

- сила;
- выносливость;
- скоростно-силовые показатели;
- координация

*воспитаны:*

- культура поведения на занятии и в походе;
- уважение к товарищу.
- уверенность
- лидерские качества

**В конце третьего года обучения учащиеся будут**

*знать:*

- технику и приемы безопасности в туризме
- принципы командной работы
- основы организации похода
- содержание тренировки
- профилактику обморожений; способы самостоятельного согревания
- назначение различных типов костров
- приемы безопасного обращения с лошастью
- правильную посадку на лошадь, аллюры

*уметь:*

- одевать страховочную систему и подгонять на себя и другого участника
- проходить несложные скальные дистанции свободным лазанием
- выполнять «дюльфер» с самостраховкой
- наводить переправу через овраг (полное самонаведение)
- организовывать комфортный походный быт в сложных климатических условиях
- разводить костры в различных погодных условиях

- готовить пищу на костре и газовой горелке
- быстро ставить палатку
- грести прямо, осуществлять поворот судна
- плавать в спасжилете и без него
- оказывать первую помощь при утоплении
- передвигаться на лошади шагом и простым аллюром

*участвовать:*

- в межрайонном этапе соревнований «Школа безопасности»
- участвовать в межрайонном и городском этапе соревнований Первенства г.Москвы по туризму
- участвовать в степенном или категорийном походе 1-2 к.с;
- выполнить норматив ВФСК ГТО «туристский поход»
- выполнить норматив на третий взрослый разряд по спортивному туризму (дисциплина «маршрут») или участвовать в конференции исследовательских работ

В конце третьего года обучения будут

*развиты:*

- выносливость;
- скоростно-силовые показатели;

*воспитаны:*

- культура поведения на занятии и в походе;
- взаимовыручка;
- выдержка, самостоятельность, ответственность

Личностные результаты программы:

*у учащихся будут воспитаны:*

- уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- образное мышление, творческий подход;
- трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
- согласование и координация совместной деятельности с другими её участниками.

*у учащихся будут развиты:*

- умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами;
- самостоятельная организация и выполнение различных заданий.

Косвенными результатами программы являются *метапредметные результаты:*

- сформированность личностной позиции учащегося в образовании, познавательной активности, самостоятельности, стремление к самообразованию;
- сформированность у учащихся универсальных учебных действий: умения принять учебную задачу, самостоятельно продумать план её реализации, организовать и контролировать процесс выполнения учебной задачи, достичь результата, проанализировать результат, выявить ошибки и самостоятельно их исправить.

## II. Содержание программы

### Учебный (тематический) план, 1-й год обучения

| №  | Тема   | Количество часов |          |       | Форма аттестации/контроля             |
|----|--|------------------|----------|-------|---------------------------------------|
|    |  | Теория           | Практика | Всего |                                       |
| 1  | Вводное.<br>Основы техники безопасности.                                       | 4                |          | 4     | Первичная диагностика – собеседование |
| 2  | Виды и история туризма   | 6                |          | 6     | Педагогический контроль               |
| 3  | Основы медицинских знаний  | 6                | 14       | 20    | Педагогический контроль               |
| 4  | Одежда и снаряжение туриста  | 3                | 3        | 6     | Педагогический контроль               |
| 5  | Ориентирование (спортивное, топография, условные знаки)                        | 6                | 12       | 18    | Педагогический контроль               |
| 6  | Основы туристской подготовки   | 6                | 14       | 20    | Педагогический контроль               |
| 7  | Документы и нормативная база спортивного туризма                               | 2                |          | 2     | Педагогический контроль               |
| 8  | Охрана природы и экология. Исследования и наблюдения в походе.                 | 6                | 10       | 16    | Педагогический контроль               |
| 9  | Познаем мир: география, история и краеведение                                  | 6                | 10       | 16    | Педагогический контроль               |
| 10 | Основы техники спортивного туризма   | 4                | 30       | 34    | Педагогический контроль               |
| 11 | Общая физическая подготовка  | 2                | 26       | 28    | Педагогический контроль               |
| 12 | Обеспечение безопасности жизнедеятельности                                     | 8                | 12       | 20    | Педагогический контроль               |
| 13 | Участие в соревнованиях  | 4                | 12       | 16    | Педагогический контроль               |
| 14 | Основы психологической подготовки  | 2                | 4        | 6     | Педагогический контроль               |
| 15 | Отчет о походе / соревновании<br>Представление команды (фотоотчет, стенгазета) | 1                | 3        | 4     | Итоговый контроль                     |
|    | Всего часов:   | 62               | 154      | 216   |                                       |

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.

### Учебный (тематический) план, 2-й год обучения

| №            | Тема   | Количество часов |          |       | Форма аттестации/контроля             |
|--------------|--|------------------|----------|-------|---------------------------------------|
|              |  | Теория           | Практика | Всего |                                       |
| 1            | Вводное.<br>Основы техники безопасности.                                       | 2                |          | 2     | Первичная диагностика – собеседование |
| 2            | Виды и история туризма   | 2                |          | 2     | Педагогический контроль               |
| 3            | Основы медицинских знаний  | 4                | 8        | 12    | Педагогический контроль               |
| 4            | Одежда и снаряжение туриста  | 2                | 4        | 6     | Педагогический контроль               |
| 5            | Ориентирование (спортивное, топография, условные знаки)                        | 4                | 10       | 14    | Педагогический контроль               |
| 6            | Основы туристской подготовки   | 4                | 10       | 14    | Педагогический контроль               |
| 7            | Документы и нормативная база спортивного туризма                               | 2                |          | 2     | Педагогический контроль               |
| 8            | Охрана природы и экология. Исследования и наблюдения в походе.                 | 2                | 4        | 6     | Педагогический контроль               |
| 9            | Познаем мир: география, история и краеведение                                  | 2                | 4        | 6     | Педагогический контроль               |
| 10           | Основы техники спортивного туризма   | 2                | 26       | 28    | Педагогический контроль               |
| 11           | Общая физическая подготовка  | 1                | 13       | 14    | Педагогический контроль               |
| 12           | Обеспечение безопасности жизнедеятельности                                     | 2                | 10       | 12    | Педагогический контроль               |
| 13           | Участие в соревнованиях  | 2                | 14       | 16    | Педагогический контроль               |
| 14           | Основы психологической подготовки  | 2                | 2        | 4     | Педагогический контроль               |
| 15           | Отчет о походе / соревновании<br>Представление команды (фотоотчет, стенгазета) | 2                | 4        | 6     | Итоговый контроль                     |
| Всего часов: |  | 35               | 109      | 144   |                                       |

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.

### Учебный (тематический) план, 3-й год обучения

| №  | Тема   | Количество часов |          |       | Форма аттестации/контроля             |
|----|--|------------------|----------|-------|---------------------------------------|
|    |  | Теория           | Практика | Всего |                                       |
| 1  | Вводное. Основы техники безопасности.                          | 2                |          | 2     | Первичная диагностика – собеседование |
| 2  | Виды и история туризма   | 1                |          | 1     | Педагогический контроль               |
| 3  | Основы медицинских знаний                                      | 4                | 8        | 12    | Педагогический контроль               |
| 4  | Одежда и снаряжение туриста                                    | 2                | 4        | 6     | Педагогический контроль               |
| 5  | Ориентирование (спортивное, топография, условные знаки)        | 2                | 8        | 10    | Педагогический контроль               |
| 6  | Основы туристской подготовки                                   | 2                | 10       | 12    | Педагогический контроль               |
| 7  | Документы и нормативная база спортивного туризма               | 2                |          | 2     | Педагогический контроль               |
| 8  | Охрана природы и экология. Исследования и наблюдения в походе. | 2                | 4        | 6     | Педагогический контроль               |
| 9  | Познаем мир: география, история и краеведение                  | 2                | 4        | 6     | Педагогический контроль               |
| 10 | Основы техники и тактики спортивного туризма                   | 2                | 26       | 28    | Педагогический контроль               |
| 11 | Общая физическая подготовка                                    | 1                | 13       | 14    | Педагогический контроль               |
| 12 | Обеспечение безопасности жизнедеятельности                     | 2                | 8        | 10    | Педагогический контроль               |
| 13 | Участие в соревнованиях  | 3                | 21       | 24    | Педагогический контроль               |
| 14 | Основы психологической подготовки                              | 1                |          | 1     | Педагогический контроль               |
| 15 | Отчет о походе / Презентация (фотоотчет, отчет)                | 2                | 8        | 10    | Итоговый контроль                     |
|    | Всего часов:   | 30               | 114      | 144   |                                       |

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на:

- 36 учебных недель;
- одну учебную группу.



## Содержание учебного (тематического) плана, 1-й год обучения

### **1 Вводное. Основы техники безопасности. (4)**

*Теория.* Введение в образовательную программу. Показ фото-видео материалов о походах старшей группы, история школьной команды. Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

*Практика.* Первичная диагностика.

Инструктажи по технике безопасности при выполнении практических упражнений.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях в зале

Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице в черте города, лесопарковой зоне, спортивных сооружениях

Инструктаж по технике безопасности на занятиях на рельефе, в лесу.

Инструктаж по технике безопасности при совершении походов.

Правила техники безопасности для каждого вида спорта и конкретного мероприятия приводятся дополнительно

Общие инструктажи проводятся не реже 1 раза в полугодие.

Краткий устный инструктаж – в начале каждого практического занятия.

Общий инструктаж с изложением особенностей и условий проведения мероприятия, требованиями к участникам – перед каждым выездом в поход и соревнованием

### **2. Виды и история туризма (6)**

*Теория.* Пешеходный, горный, водный, конный, лыжный, другие виды туризма. Экологический поиск. Альпинизм. Путешествия и экспедиции. Краткая характеристика, особенности, люди и события. Зарождение туризма, туризм в годы войны.

Путешествия и великие географические открытия

История туризма и альпинизма

Спортивный туризм в современном мире

Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России.

История развития детско-юношеского туризма.

### **3. Основы медицинских знаний (20)**

*Теория.*

***Основы гигиены и здоровый образ жизни.***

- Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание.

- Личная гигиена в походе

- Организация туристского быта с соблюдением чистоты и порядка

- Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

***Строение и функции организма человека, режим, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.***

- Основы анатомии и строения тела человека

- Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля.

- Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

- Мышечная деятельность.
- Тренированность и ее физиологические показатели.
- Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

### ***Первая помощь и основы медицинских знаний***

- Комплектование медицинской аптечки.
- Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.
- Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.
- Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.
- Солнечный ожог
- Переутомление
- Переохлаждение
- Комплектование медицинской аптечки.
- Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке.
- Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста.
- Особенности погодных условий и возможные травмы в походе
- Первая помощь при: укусах насекомых; укусах змей; укусах диких животных или контактах с ними; вывихах, переломах; кровотечениях; ожогах.
- Основы десмургии: наложение повязок на конечности, голову, туловище, фиксация
- Транспортировка пострадавшего (в замке, на носилках)
- Отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления
- Лавины и спасение в горах

### ***Транспортировка пострадавшего***

- Транспортировка пострадавшего своими силами на небольшие расстояния
- Перенос пострадавшего «в замке», на носилках
- Изготовление мягких носилок из полотна и подручных средств
- Изготовление мягких носилок из туристских ковриков и веревки
- Изготовление жестких носилок из жердей и перекладин, изготовление волокуш
- Перенос (транспортировка) условно пострадавшего на изготовленных из подручных средств носилках по пересеченной местности (или с преодолением искусственных препятствий)

Первый и второй год обучения – обучение алгоритмам и приемам оказания первой помощи

Практика. Наложение повязок различного типа. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка условно-пострадавшего. Комплектование аптечки различного назначения.

## **4. Одежда и снаряжение туриста (6)**

Теория:

### **Личное снаряжение, личное специальное**

- Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в различное время года и межсезонье. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.
- Условия применения каждого элемента личного снаряжения.
- Требования к чистке, стирке, хранению.
- Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций соревнований
- Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.
- Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.
- Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.
- Уход за снаряжением для лыжного туризма. Лыжные мази
- Снаряжение для других видов туризма, помимо пешеходного и горного; особенности экипировки

## **Групповое, групповое специальное снаряжение**

- Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.
- Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.
- Работа со снаряжением (уход, подготовка, укладка);
- Подбор и подготовка специального снаряжения;
- Подбор и подготовка личного и группового снаряжения для соревнований;
- Подбор группового снаряжения для походов.
- Комплектование аптечки разного назначения и для конкретных мероприятий.

Практика: Подбор и комплектование снаряжения. Укладка группового, специального и личного снаряжения. Соревнования по укладке рюкзака.

Чистка, сушка, мелкий ремонт и обслуживание снаряжения.

## **5. Ориентирование (спортивное, топография, условные знаки) (18)**

*Теория:* Мой дом, мой район, школьный двор. Формирование представлений занимающихся о своем доме, районе, школьном дворе.

*Практика:* Экскурсия по району знакомство с назначением различных построек и объектов. План местности. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома, улицы, района). Изображение местности на рисунках, фотографии, схеме, плане. Работа в программе гугл-карты и яндекс-карты. Составление схем маршрута.

*Теория:* Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. простейшие условные знаки легенда туристического маршрута. Топограф в туристической группе, его обязанности.

Ориентирование по сторонам горизонта. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Ориентирование на местности. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, ЛЭП и пр.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, шагами и пр. ориентирование по описанию. Штурман группы, его обязанности и действия в походе.

Виды туристского ориентирования. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Спортивное ориентирование. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Знакомство с основами правил по туристическому ориентированию. Номер участника и требования к его креплению. Правила поведения участника соревнований

Способы отметки на КП. Оборудование КП: призма, компостер, карандаш, листочки. Способы отметки на КП: компостерные и карандашные.

Экскурсионное ориентирование. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т.п. в микрорайоне, на своей улице. Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу – план улицы, микрорайона, различных памятников и других объектов.

Условные знаки карт для спортивного ориентирования.

Чтение карт различного масштаба.

Карта местности, нахождение локальных и протяженных препятствий.

Магнитный и истинный азимут, магнитное склонение.

Определение масштабов карт.

*Практика:* Ориентирование по компасу и карте в заданном направлении.

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

## **6. Основы туристской подготовки (20)**

**Состав походной группы,** обязанности участников в группе  
*на первом году обучения* – содержание обязанностей; роль капитана, штурмана, завпита, завхоза. Руководитель, его заместитель, помощники и инструктора. Полевые обязанности участников в группе

- Комплектование группы, распределение обязанностей.
- Должности в группе постоянные и временные.

## **Походная Этика и Кодекс путешественника**

### **Основы туристской подготовки. Привалы и ночлеги**

- Виды и назначения костров
- Разведение огня в различных условиях; виды топлива, способы, оборудование
- Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Обеспечение безопасности привалов и ночлегов
- Правила установки палаток. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами.
- Уборка места лагеря.
- Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, хознабор, ремнабор.
- Гигиена в условиях полевого лагеря.
- Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.
- Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.
- Правила установка палатки в различных условиях.
- Места для приготовления пищи.
- Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

### *Практика:*

- Установка палатки
- Установка палатки в усложненных условиях (на командные действия, на скорость)
- Организация тента в лесу, укрытия от дождя на деревьях и в безлесной местности
- Организация гамака на 1 человека; на 2х; на группу.
- Разведение огня и обустройство костров

### **Основы туристской подготовки. Преодоление локальных и протяженных препятствий, движение по маршруту.**

- Рельеф и его части
- Вершины и перевалы
- Долины, склоны, осыпи, овраги
- Ледники и снега
- Реки и ручьи. Переправы, броды
- Лес и болота

### **Питание в походе**

- Питание.
- Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- Туристские рационы
- Меню похода
- Нормы питания и раскладки
- Обязанности «завпита» в группе
- Составление рациона и меню на 1 день, на 3-5 дней
- Особенности питания в зимнем походе

- Особенности рациона в горах

*Практика:*

Составление рационов и меню разного назначения

## **7. Документы и нормативная база спортивного туризма (2)**

Разрядные требования, категории походов, заявка, отчеты, МКК

*на первом году обучения* – общее представление спортивного туризма как вида спорта.

Деятельность ФСТ, МКК, ПСО, МЧС.

- Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, «Значка», 3 взрослого разряда.

- Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися».

- Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

- категорирование походов (по Востокову)

## **8. Охрана природы и экология. Исследования и наблюдения в походе.(16)**

*Теория:*

**Охрана природы, биология и экология**

- Кодекс путешественника и бережное отношение, сохранение природы

- Антропогенное воздействие на среду обитания, его виды и значение

- Красная книга региона, охраняемые редкие и исчезающие животные и растения

- Характеристика природных биотопов

- Типичные представители флоры и фауны региона

- Эндемики

- Полезные растения, лекарственные травы и съедобные растения и грибы

- Ядовитые растения

- Общая история жизни на земле и палеонтологические находки

*Практика:*

Экологическая тропа, карьеры, лесопарки. Нахождение объектов живой природы .

### **Наблюдения в походе, исследовательская работа, выбор тематики краеведческого исследования**

- Метеонаблюдения в походе. Шкала Бофорта.

- Основы наблюдательной астрономии

- Основные созвездия и видимые планеты и звезды.

- Ориентирование по звездам.

- Наблюдение за животными и растениями

- Биологические ритмы

- Алгоритм выполнения исследования. Постановка и формулирование цели и задач

- Подбор материалов и методов

- Методики выполнения исследования

*Практика* (во время похода и подготовки отчетных материалов; подготовке к защите маршрута похода, выполнения исследовательской работы)

- Обзор литературных и информационных источников

- Сбор аналитической информации

- Обработка аналитической информации

- Построение графиков, таблиц, схем, обработка картографического и иллюстрационного материала

- Формулирование выводов

- Презентация работы

На первом году – представление стенгазеты о команде, представление ее участников, эмблемы, девиза, фотоматериалов.

## **9. Познаем мир: география, история и краеведение (16)**

География:

- Карта России, нахождение районов и объектов
- Общегеографическая и культурологическая характеристика района
- Народы и этно-культура района похода, национальные, исторические, природные и культурные памятники
- строение почвы
- камни и минералы
- Характеристика районов походов
- Горы и равнины.
- Вершины мира, вершины России
- Рельеф, элементы рельефа

История:

- Исторически памятные места и памятники военной истории Московской области
- История великих открытий и путешествий.
- Первооткрыватели и первовосходители
- Битва за Москву
- Битва за Кавказ
- Битва за Заполярье

### **География походов**

*на первом году обучения* – Европейская часть России

### **Выбор района похода**

*на первом году обучения* – интересные природные и исторические места Подмосковья и Европейской части России

*Практика:*

Выполнение тестовых заданий.

Посещение памятных и интересных мест Подмосковья.

Самостоятельное изучение литературы по теме, выбранной учащимся.

## **10. Основы техники спортивного туризма (34)**

- Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на маршруте
- Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина пешеходная, горная.
- Туристские узлы

Выполнение и характеристика технических приемов:

- Самостраховка
- Движение по перилам спортивным способом, с самостраховкой «схватом», жумаром.
- Наведение и снятие перил
- Траверс склона
- Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну;
- Организация и снятие перил;
- Переправа первого участника через реку по бревну;
- Движение по навесной переправе
- Тропление лыжни
- Передвижение на лыжах: классический и свободный стиль

- Самозадержание на снежно-ледовом склоне с помощью ледоруба
- Движение по круто-наклонной навесной переправе
- Подъем по вертикальным перилам
- Спуск по вертикальным перилам
- Движение по склону с помощью альпенштоков
- Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.
- Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

### **Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.**

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном и командном первенстве 1-2 класса:

- Движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- Траверс по перилам;
- Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Спортивный спуск с самостраховкой;
- Переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- Движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- Скальное лазание.

Техника лыжного туризма:

- торможение «плугом» и «полуплугом»;

Техника водного туризма:

- гребля и маневрирование на судне на спокойной воде

*Практика:*

- Выполнение технических приемов
- Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

### **11. Общая физическая подготовка(28)**

*Теория:*

Содержание упражнений и техника их выполнения.

Индивидуальный подбор количества упражнений.

Самоконтроль спортсмена и способы восстановления.

*Практика:*

- ориентирование на выполнение норм ГТО по возрастным ступеням

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров
- Бег на короткие дистанции: 30 и 60, 100 метров.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Упражнения на развитие гибкости: наклоны и стретчинг; маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Подтягивание на перекладине; подтягивания с подъемом ног
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину, прыжки через скакалку
- Сгибания-разгибания рук в упоре
- Подвижные игры.

- Эстафеты.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий (полоса препятствий).
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

## **12. Обеспечение безопасности жизнедеятельности (20)**

*Теория*

### **Основы пожарно-спасательных действий**

- тушение открытого огня с помощью огнетушителя
- индивидуальные средства защиты
- эвакуация при пожаре из высотных зданий
- преодоление полосы препятствий

### **Действия на воде. Спасение на воде.**

- одевание спас.жилета
- подача конца Александрова, «морковки» в зону
- подача спасательного круга в зону

### **Стрелково-спортивная подготовка**

- стрельба из пневматического оружия

### **Действия в условиях ЧС природного характера**

- наводнения
- землетрясения
- пожары
- ураганы и штормовое предупреждение
- поражение молнией
- Лавины в горах и лавиноопасность. Действия группы в условиях лавинной опасности
- Безопасность привалов и ночлегов.
- Действия при преодолении водных преград.
- Действия участника и группы при возникновении аварийной или опасной ситуации

### **Действия в условиях ЧС техногенного характера**

- виды отравляющих веществ
- признаки применения(утечки) отравляющих веществ
- средства защиты
- лучевая болезнь и радиационная опасность
- поражение электрическим током

*Практика:*

Решение ситуационных задач.



Действия участника в случае потери ориентации в лесу.  
Действия группы при возникновении аварийной ситуации. Решение ситуационных задач  
ЧС природного характера  
ЧС техногенного характера  
Одевание Л-1 и ОЗК. Подбор и одевание противогаза.  
Одевание спасжилета. Подача спасательного круга и «конца Александрова» в зону утопающего.  
Наложение заплаты на условную утечку опасного вещества. Поиск пострадавшего в лавине.  
Сборка-разборка автомата Калашникова.

### **13. Участие в соревнованиях (16)**

*Теория:*

Соревнования. Этапы. Требования к участникам и составу команд.

- школьные соревнования
- межрайонные соревнования
- условия соревнований
- индивидуальная, групповая техника прохождения дистанций
- изучение Положения и Условий соревнований. Техника и тактика дистанции. Личная, групповая, связки.
- взаимодействие с соперниками на дистанции
- роль судей и общение с судьями во время соревнования
- контроль времени дистанции «НВ, КВ и ОВ»
- контроль времени этапа (упражнения)
- подача протестов

*Практика:* участие в соревнованиях разного уровня.

План-график разрабатывается на каждый год дополнительным приложением к настоящей программе. Сроки корректируются в течение года педагогом.

### **14. Основы психологической подготовки (6)**

*Теория:*

Походная Этика и Кодекс путешественника.

Межличностное взаимодействие в группе. Конфликт и способы его разрешения.

Личностные качества человека и лидерование. Роль лидера в группе и команде.

Роль руководителя в группе. Действия группы в отсутствие руководителя.

Значение и формирование комфортной психологической среды

*Практика:* командные и ролевые игры на командное взаимодействие

### **15. Отчет о походе / соревновании. Представление команды. (фотоотчет, стенгазета) (4)**

*Теория:* Требования к составлению отчета о походе

*Практика:* Представление команды, выполнение фотоотчета, стенгазеты

## **Содержание учебного (тематического) плана, 2-й год обучения**

### **1. Вводное. Основы техники безопасности. (2)**

*Теория.* Введение в образовательную программу. Показ фото-видео материалов. Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Техника безопасности и правила поведения в учреждении, на занятиях.

Правила техники безопасности для каждого вида спорта и конкретного мероприятия приводятся дополнительно

Общие инструктажи проводятся не реже 1 раза в полугодие.

Краткий устный инструктаж – в начале каждого практического занятия.

Общий инструктаж с изложением особенностей и условий проведения мероприятия, требованиями к участникам – перед каждым выездом в поход и соревнованием

## **2. Виды и история туризма. (2)**

*Теория.*

Спортивный туризм в современном мире

Краткий исторический обзор развития туризма и альпинизма как вида спорта в России.

История развития детско-юношеского туризма.

Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.

Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Традиции своего коллектива (школьной секции). Перспективы развития спортивного туризма в стране.

## **3. Основы медицинских знаний. (12)**

Первая помощь. Виды медицинской помощи. Содержание групповой аптеки и назначение различных медикаментов

Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом.

Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов.

Профилактика травматизма и заболеваний.

Респираторные и простудные заболевания.

Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля.

Методы восстановления работоспособности организма.

Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание.

Раны. Классификация. Наиболее распространенные травмы в походе. Несчастные случаи в походе и меры по оказанию мед. помощи.

Алгоритм оказания первой помощи

Кровотечения. Виды и способы остановки.

Раны. Первая помощь

Укусы ядовитых животных. Первая помощь.

Аллергия. Сердечный приступ. Первая помощь

Кровотечения. Наложение жгута и давящей повязки

Наложение жгута при ранении сонной артерии

Наложение жгута при ранении бедренной артерии

Горная болезнь. Причины и механизмы возникновения.

Нервный срыв. Истерика. Первая помощь.

Ожоги. 1-2-3 степень

Переломы. Открытые и закрытые.

Травмы внутренних органов. Внутренние кровотечения.

Ушибы. Мозоли. Разрывы связок. Вывихи.

Травмы внутренних органов. Сдавления.

Обморожения и переохлаждение

Утопления

СЛР

Комплектование ИПП и личной аптечки туриста

Групповая аптечка туристской группы. Состав и назначение медикаментов.

Комплектование групповой аптечки

Изготовление шин из подручных средств

Изготовление носилок из альпенштоков, веревок и ледорубов

Вязка жестких носилок

Вязка мягких носилок

Способы транспортировки пострадавшего. Транспортировка по пересеченной местности и с преодолением различных преград

Наложение повязки на руку

Наложение повязки на ногу

Фиксация конечности при переломе

Наложение повязки на голову

СЛР на манекене

#### **4. Одежда и снаряжение туриста(6)**

*Теория:*

##### **Личное снаряжение, личное специальное**

- Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в различное время года и межсезонье. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.
- Требования к чистке, стирке, хранению.
- Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций соревнований
- Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике пешеходного, горного, лыжного, водного, конного туризма.
- Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.
- Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.
- Уход за снаряжением для лыжного туризма. Лыжные мази
- Снаряжение для других видов туризма, помимо пешеходного и горного; особенности экипировки

##### **Групповое, групповое специальное снаряжение**

- Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования.
- Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.
- Работа со снаряжением (уход, подготовка, укладка);
- Подбор и подготовка специального снаряжения;
- Подбор и подготовка личного и группового снаряжения для соревнований;
- Подбор группового снаряжения для походов.
- Комплектование личной и групповой аптечки разного назначения и для конкретных мероприятий.

*Практика:* Подбор и комплектование снаряжения. Укладка группового, специального и личного снаряжения. Чистка, сушка, мелкий ремонт и обслуживание снаряжения.

#### **5. Ориентирование (спортивное, топография, условные знаки) (14)**

*Теория:* Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. простейшие условные знаки легенда туристического маршрута.

Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Ориентирование на местности. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, шагами и пр. ориентирование по описанию.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Спортивное ориентирование.

Условные знаки карт для спортивного ориентирования.

Чтение карт различного масштаба.

Карта местности, нахождение локальных и протяженных препятствий.  
Магнитный и истинный азимут, магнитное склонение.  
Определение масштабов карт.

- Понятие о технике спортивного ориентирования.
- Приемы и способы ориентирования.
- Техничко-вспомогательные действия.
- Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
- Понятие о тактическом плане.
- Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.
- Определение точки стояния.
- Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
- Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.
- Развитие навыков беглого чтения карты.
- Развитие "памяти карты".
- Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.
- Технические приемы и способы ориентирования.

Определение и сопоставление расстояний и высот.

*Практика:* Ориентирование по компасу и карте в заданном направлении.

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Работа в программе гугл-карты и яндекс-карты. Составление схем маршрута.

Практическое ориентирование в заданном направлении

Практическое ориентирование по компасу и карте

## **6. Основы туристской подготовки(14)**

*Теория:*

Движение по травянистым склонам. Характеристика склонов по крутизне, характеру растительного покрова и почвам. Подъем «в лоб», «елочкой», «серпантинном» Траверсирование. Спуски. Использование микрорельефа. Самостраховка с помощью палки, альпенштока, ледоруба. Действий при потере равновесия и падении.

Движение по заболоченным участкам. Типы и признаки *болот*. Движение по моховым и торфяным болотам, по невысоким и плотным кочкам, по высоким кочкам с водой, очень высоким и неустойчивым кочкам, по болотам с мочажинами. Оказание помощи провалившемуся в болото. Устройство приспособлений для перехода через болота. Использование подручных средств для самостраховки.

Движение по осыпям и моренам. Признаки «живой» и слежавшейся осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей и морен. Приемы передвижения, страховки и самостраховки при передвижении по мелким, средним и крупным осыпям. Траверсирование камнепадных участков и защита от падающих камней.

Движение в лесу. Движение по тропам, в лесу с густыми зарослями, завалами. Особые требования к одежде, укладке рюкзаков. Меры предосторожности при движении в лесу.

Организация поисков в лесных массивах.

Преодоление ручьев и небольших рек. Особенности таежных и горных рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки. Виды, переврав: по бревну, по камням, вплавь, вброд.

Разведка и выбор места переправы. Устройство веревочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

Полевые обязанности участников в группе

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Организация бивака, полевого лагеря. Выбор места. Обеспечение безопасности привалов и ночлегов на различном рельефе.

Правила установки палаток. Заготовка топлива.

Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре и газовой горелке.

### **Лыжный туризм.**

Техника тропление лыжни при движении в сторону хорошо видимого дальнего ориентира, по просеке, руслу реки— «карусель», при движении в лесу, в метель, в условиях ограниченной видимости — «малая карусель».

Подъемы, спуски, повороты и торможения на лыжах. Подъемы обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой», зигзагом, «лесенкой». Спуски в высокой, средней и низкой стойках, боковым соскальзыванием, лесенкой. Повороты переступанием, из положения «плуг» и «полуплуг». Торможение «плугом», « полуплугом ». Остановка падением.

Преодоление крутых заснеженных склонов. Крутизна и характер снежного покрова определяют тактику и технику преодоления склона, а также меры по обеспечению безопасности. Выбор правильного (безопасного и наименее трудоемкого) пути движения и способов страховки. Экономия сил и сохранение работоспособности. Техника движения без лыж. Страховка на крутых склонах. Самозадержание при падении. Движение по настовым и ледовым участкам с использованием кошек.

Движение по замерзшим рекам и водоемам. Наиболее опасные места и их признаки. Меры предосторожности и страховки при движении по опасному участку.

Оказание помощи провалившемуся в воду.

Действия группы в сложных метеорологических условиях. Признаки ухудшения погоды. Непосредственные предвестники пурги и «снежного заряда». Действие группы в пургу: прекратить движение, соорудить из лыж противветровой щит и под прикрытием его переодеться, поставить палатку, соорудить ветрозащитную стенку из снежных кирпичей; при очень сильном ветре — вначале соорудить стенку, а затем установить палатку.

Порядок установки палаток различных типов на сильном ветру. Меры предосторожности при разбивке бивака в пургу.

Оказание помощи при обморожении. Обморожения и их причины. Степени и признаки обморожения. Профилактика обморожений. Оказание помощи при обморожениях. Замерзание, причины, степени, оказание помощи.

### *Практика:*

- Установка палатки в усложненных условиях (на командные действия, на скорость)
- Организация тента в лесу, укрытия от дождя на деревьях и в безлесной местности
- Организация гамака на 1 человека; на 2х; на группу.
- Разведение огня и обустройство костров
- Меню похода и раскладка
- Нормы питания, калорийность и баланс питания
- Обязанности «завпита» в группе
- Составление рациона и меню на 1 день, на соревнования, поход
- Составление рационов и меню разного назначения
- Приготовление и рецепты походных блюд на костре, на газу.

## **7. Документы и нормативная база спортивного туризма (2)**

- Федеральный стандарт спортивной подготовки
- Разрядные требования на 2018-21 гг.

- Знакомство с пунктами Регламента спортивных дисциплин по группе дисциплин «дистанция - пешеходная», «дистанция – горная»;
- Методические рекомендации по горному туризму
- Положение о Первенстве г.Москвы по туризму среди обучающихся
- Методика категорирование походов (по Востокову)

## **8. Охрана природы и экология. Исследования и наблюдения в походе. (6)**

*Теория:*

Особо охраняемые территории и заповедники России  
 Красная книга России. Фауна  
 Ядовитые растения и животные  
 Съедобные дикорастущие растения  
 Лекарственные растения  
 Природные памятники и замечательные объекты России

*Практика:*

Поиск и определение объектов живой природы  
 Наблюдение за метеоусловиями

## **9. Познаем мир: география, история и краеведение (6)**

- Туристские возможности родного края  
 Комплексная характеристика районов проведения похода.
- Карта России, нахождение районов и объектов
  - Общегеографическая и культурологическая характеристика района
  - Народы и этно-культура района похода, национальные, исторические, природные и культурные памятники
  - Вершины мира, вершины России
  - Рельеф, элементы рельефа
  - Исторически памятные места и памятники военной истории Московской области
  - Первооткрыватели и первовосходители
  - Битва за Москву
  - Битва за Кавказ
  - Битва за Заполярье

*Практика:*

Выполнение тестовых заданий.  
 Посещение памятных и интересных мест Подмосковья.  
 Выбор района похода.  
 Самостоятельное изучение литературы по теме, выбранной учащимся.

## **10. Основы техники спортивного туризма (28)**

Узлы и техника работы с веревкой  
 Вербки, назначение, применение. Бухтование веревки.  
 Закрепление и снятие веревок.

Страховка и само страховка.  
 Нижняя командная страховка  
 Верхняя командная страховка  
 Страховка через карабин, спусковое устройство  
 Страховка через гри-гри, узел УИАА  
 Попеременная страховка в связках  
 Одновременная страховка в связках

Спуски и подъемы по перилам разными способами

Подъем по перилам с использованием жумара  
Подъем по перилам с наведением  
Подъем по перилам с наведением (группа)  
Подъем по перилам (связки)  
Подъем по вертикальным перилам  
Спуск по перилам с использованием СУ  
Спуск по перилам с наведением  
Спуск по перилам с наведением (группа)  
Спуск по перилам (связки)  
Спуск по вертикальным перилам

#### Переправы

Переправа по бревну через сухой лог  
Переправа по бревну через водную преграду  
Переправы вброд  
Организация навесной переправы  
Крутонаклонная переправа вверх  
Крутонаклонная переправа вниз  
Наведение переправы по бревну  
Наведение переправы через овраг  
Движение по крутонаклонной переправе  
Движение по п-образным перилам

#### Траверсы

Траверс склона  
Траверс склона с наведением перил (озн)  
Траверс склона с транспортировкой пострадавшего на несущем (озн)

#### Транспортировка пострадавшего

Транспортировка пострадавшего - подъем на несущем (озн)  
Транспортировка пострадавшего - спуск на несущем (озн)  
Подъем легко пострадавшего из трещины полиспастом  
Подъем легко пострадавшего способом "грудь-нога"  
Изготовление мягких носилок  
Изготовление жестких носилок  
Транспортировка пострадавшего на носилках

#### Движение по склону и скалолазание

Движение по склону с помощью альпенштоков  
Движение по склону, самостраховка с помощью ледорубов  
Движение по снегу, льду. Самозадержание с помощью ледоруба  
Самозадержание ледорубом на снежно-ледовом склоне  
Скалолазание на искусственном рельефе  
Скалолазание на природном рельефе

### **11. Общая физическая подготовка (14)**

#### *Теория:*

Содержание упражнений и техника их выполнения.  
Индивидуальный подбор количества упражнений.  
Самоконтроль спортсмена и способы восстановления.

#### *Практика:*

- ориентирование на выполнение норм ГТО по возрастным ступеням

Общефизическая подготовка:

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.
- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.
- Бег в медленном темпе 5-10 минут.
- Кроссовая подготовка: кросс 2000 -3000 метров
- Бег на короткие дистанции: 30 и 60, 100 метров.
- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.
- Упражнения на развитие гибкости: наклоны и стретчинг; маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.
- Подтягивание на перекладине; подтягивания с подъемом ног
- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину, прыжки через скакалку
- Сгибания-разгибания рук в упоре
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).
- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.
- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.
- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий (полоса препятствий).
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.
- Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.
- Кроссовая подготовка
- Лыжная подготовка, дистанции 2-5 км на лыжах свободным стилем

## **12. Обеспечение безопасности жизнедеятельности (12)**

*Теория:*

- Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб.
- тушение открытого огня с помощью огнетушителя

**Действия в условиях ЧС природного характера**

- Лавины в горах и лавиноопасность. Действия группы в условиях лавинной опасности
- Безопасность привалов и ночлегов.
- Действия при преодолении водных преград.
- Действия участника и группы при возникновении аварийной или опасной ситуации

**Действия в условиях ЧС техногенного характера**

- виды отравляющих веществ
- признаки применения(утечки) отравляющих веществ
- средства защиты
- лучевая болезнь и радиационная опасность



- поражение электрическим током

*Практика:*

преодоление полосы препятствий

Решение ситуационных задач.

Действия участника в случае потери ориентации в лесу.

Действия группы при возникновении аварийной ситуации. Решение ситуационных задач

ЧС природного характера, ЧС антропогенного и техногенного характера

Одевание Л-1 и ОЗК. Подбор и одевание противогаза.

Одевание спасжилета. Подача спасательного круга и «конца Александра» в зону утопающего.

Наложение заплаты на условную утечку опасного вещества. Поиск пострадавшего в лавине.

Сборка-разборка автомата Калашникова.

Стрельба из пневматического оружия.

Бросок учебной гранаты на дальность

**13. Участие в соревнованиях (16)**

*Теория*

Дистанция соревнований (1-2 класс). Индивидуальная техника

Дистанция соревнований. Связка/ Группа/ Команда

Техника прохождения дистанции

Тактика прохождения дистанции

Этапы соревнований. Подъемы и спуски

Этапы соревнований. Переправа по бревну

Этапы соревнований. Навесная переправа

Этапы соревнований. Клади. Кочки

Этапы соревнований. Переправа маятником.

Этапы соревнований – действия с легко-пострадавшим.

*Практика*

Участие в разноплановых разноуровневых соревнованиях

**14. Основы психологической подготовки (4)**

- группа как единый коллектив

- мотивация и целеустремленность

- оценка успешности в состязаниях

- лидер и оппозиция

- формирование комфортной психологической среды. Психологический климат в команде по спортивному туризму

- Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

- Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях

- Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях

- Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей

- Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях

*Практика:*

- командообразующие игры

**15. Отчет о походе / соревновании. (фотоотчет, стенгазета) (6)**

Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

*Практика: выполнение группового отчета о походе или соревнованиях, презентация и защита похода.*

Отчет о походе

Паспорт маршрута. Общая информация о совершенном походе

График движения

Характеристика района похода

Информация о МЧС, забросках и другие справочные сведения

Маршрут похода. Основные и запасные варианты, аварийные выходы (карта)

Картография маршрута похода. Обзорные карты и схемы

Интересные природные объекты на маршруте

Локальные препятствия маршрута

Протяженные препятствия маршрута

Водные преграды и их преодоление

Места ночевки. Особенности и рекомендации

Техника и тактика группы на маршруте

Метеонаблюдения на маршруте

Фотоматериалы

Картографические материалы. Маршрутная карта

Техническое описание участков маршрута

Выводы и рекомендации

Краеведческие материалы

Презентация маршрута и устная защита

- оформление электронной версии отчета

- оформление фото-стенда о походе /соревновании, стенгазеты

## **Содержание учебного (тематического) плана, 3-й год обучения**

### **1. Вводное. Основы техники безопасности.(2)**

*Теория.* Введение в образовательную программу. Показ фото-видео материалов о совершенном походе. Знакомство с целями и задачами третьего года обучения.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Правила техники безопасности для каждого вида спорта и конкретного мероприятия приводятся дополнительно

Общие инструктажи проводятся не реже 1 раза в полугодие.

Краткий устный инструктаж – в начале каждого практического занятия.

Общий инструктаж с изложением особенностей и условий проведения мероприятия, требованиями к участникам – перед каждым выездом в поход и соревнованием

### **2. Виды и история туризма (1)**

*Теория.* Известные путешественники, краткий исторический обзор

### **3. Основы медицинских знаний (12)**

*Теория:*

- Анализ несчастных случаев в походах

- Алгоритм оказания первой помощи нескольким пострадавшим

- Раны. Укусы ядовитых животных. Первая помощь.

- Аллергия. Сердечный приступ. Первая помощь

- Кровотечения. Наложение жгута и давящей повязки

- Проникающие ранения брюшной полости. Первая помощь.

- Закрытый и открытый пневмоторакс. Первая помощь
- Наложение жгута при ранении сонной артерии
- Наложение жгута при ранении бедренной артерии
- Горная болезнь. Причины и механизмы возникновения.
- Отек головного мозга. Первая помощь. Отек легких. Первая помощь
- Нервный срыв. Истерика. Первая помощь.
- Ожоги 3-4 степени
- Переломы. Открытые и закрытые. Фиксация конечности при переломе
- Травмы внутренних органов. Внутренние кровотечения. Сдавления
- Ушибы. Мозоли. Разрывы связок. Вывихи.
- Обморожения и переохлаждение
- Утопления. СЛР
- Комплектование ИПП и личной аптечки туриста. Групповая аптечка туристской группы. Состав и назначение медикаментов.

#### *Практика:*

- Основы десмургии: наложение повязок на конечности, голову, туловище, фиксация
- Комплектование групповой аптечки
- Транспортировки пострадавшего (в ляжках, на носилках)
- Изготовление мягких носилок из туристских ковриков и веревки
- Изготовление жестких носилок из жердей и перекладин
- Изготовление шин из подручных средств
- Изготовление носилок из альпенштоков, веревок и ледорубов
- Перенос (транспортировка) условно пострадавшего на изготовленных из подручных средств носилках по пересеченной местности (или с преодолением искусственных препятствий)
- СЛР на манекене
- Алгоритм оказания первой помощи нескольким пострадавшим
- Решение ситуационных задач

#### **4. Одежда и снаряжение туриста (6)**

*Теория:* Современные материалы в одежде туриста. Варианты экипировки для различных целей. Принцип универсальности и минимизации веса.

*Практика:* Подбор и комплектование снаряжения. Укладка группового, специального и личного снаряжения. Чистка, сушка, мелкий ремонт и обслуживание снаряжения.

#### **5. Ориентирование (10)**

*Теория:*

- Значение техники для достижения результатов.
- Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия.
- Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП.
- Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.
- Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.
- Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.
- Понятие о тактическом плане.
- Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.
- Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.
- Определение точки стояния.
- Ориентирование вдоль линейных ориентиров.
- Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.
- Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей.
- Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты".
- Технические приемы и способы ориентирования.

Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробега, возможные изменения генерального направления).

- Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования.

Условные знаки. Топокарты

Определение масштабов

Определение и сопоставление расстояний и высот на местности

Ориентация карт. Азимут.

Чтение рельефа на карте и ориентирование по рельефу на местности

Ориентирование по местным признакам

Ориентирование ночью

Ориентирование в затрудненных погодных условиях

Ориентирование и привязка карт с помощью спутникового навигатора

Пулковская система координат. Привязки карт

*Практика:*

Практическое ориентирование в заданном направлении

Практическое ориентирование по компасу и карте

Ориентирование в затрудненных погодных условиях

Составление маршрута в яндекс-картах

## **6. Основы туристской подготовки (12)**

Теория:

Движение по скалам. Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной поверхности. Характерные опасности.

Основные правила передвижения по скалам: выбор безопасного пути, опробование опоры, сохранение трех точек опоры, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, плавное движение на распорах, использование трения, движение по вертикали, применение страховки во всех случаях. Правила забивки и извлечения крючьев.

Передвижение по снегу и фирну. Характеристика снежного покрова и его состояния в зависимости от времени года и дня. Формы снежной поверхности (снежные и фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карниз). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильным движением туристов. Техника движения: вытаптывание и выбивание ступенек, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», зигзагом, «глиссирование», использование трех точек опоры для страховки. Использование ледоруба, альпенштока для страховки. Строгое соблюдение дистанции, наблюдение и сигнализация.

Особенности передвижения по льду. Особенности состояния льда в зависимости от сезона и времени суток. Опасности, встречающиеся при передвижении по льду: закрытые снегом трещины, ледовые обвалы, падение камней с крутых склонов.

Применение специального снаряжения. Правила передвижения: выбор безопасного пути, правильное выполнение технических приемов, преодоление опасных участков с обязательной страховкой. Крепление кошек, рубка ступенек, забивка крючьев, страховка через крюк.

Переправа через горные реки. Горные реки — сложное препятствие. Особенности горных рек (глубина, скорость течения и их зависимость от времени дня и выпадения осадков, характер дна и береговых подходов). Выбор и разведка места переправы, определение способов и мест страховки. Способы переправы над водой по камням, снежным мостам, по бревну вброд с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, крутом; на воде на плотках, надувных лодках, автомобильных камерах и др. Устройство перил и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения «схватывающего» узла. Одежда и обувь переправляющихся.

Устройство навесных переправ: наличие точек опоры и страховки, переправа на противоположный берег первого, прочность и надежность устройства.

Организация бивуака, полевого лагеря. Выбор места. Обеспечение безопасности привалов и ночлегов в горах

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года, в горах.

Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре и газовой горелке.

### **Водный туризм.**

Техника гребли и управления байдаркой. Элементы гребли. Техника гребли: положение корпуса и ног, работа рук, ритм и темп.

Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различных строях, подход к берегу, высадка. Преодоление естественных препятствий. Речная лодия. Характеристика рек и притоков, элементы реки и типы течений. Речная обстановка.

Естественные препятствия: быстрина, пережат, шивера, несложный порог, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника и травы, большое волнение, сильный встречный и боковой ветер. Способы преодоления естественных препятствий с мерами обеспечения безопасности и страховки. Применение спасательных средств.

Преодоление искусственных препятствий. Искусственные препятствия и способы их преодоления: мосты, паромные переправы, плоты, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой слав, самоходные суда. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий. Действия группы в аварийных ситуациях. Аварийное расписание и действия экипажа в аварийной обстановке. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно.

#### *Практика:*

- Установка палатки в усложненных условиях (на командные действия, на скорость)
- Организация тента в лесу, укрытия от дождя на деревьях и в безлесной местности
- Организация гамака на 1 человека; на 2х; на группу.
- Разведение огня и обустройство костров
- Составление рационов и меню разного назначения

### **7. Документы и нормативная база спортивного туризма (2)**

Заявка маршрута. Оформление заявочной документации

Категорирование маршрутов

Положения о соревнованиях

### **8. Охрана природы и экология. Исследования и наблюдения в походе (6)**

#### *Теория:*

Особо охраняемые территории и заповедники России

Красная книга России. Фауна

Ядовитые растения и животные

Лекарственные и охраняемые растения

Природные памятники и замечательные объекты России

#### *Практика:*

Поиск и определение интересных объектов живой природы

Наблюдение за метеословиями

## **9. Познаем мир: география, история и краеведение (6)**

### *Теория:*

- Карта России, нахождение районов и объектов
- Общегеографическая и культурологическая характеристика района
- Народы и этно-культура района похода, национальные, исторические, природные и культурные памятники
- Вершины мира, вершины России
- Исторически памятные места и памятники военной истории Московской области
- Первооткрыватели и первовосходители

### *Практика:*

Посещение памятных и интересных мест Подмосковья.

Выбор района похода.

Самостоятельное изучение литературы по теме, выбранной учащимся.

## **10. Основы техники и тактики спортивного туризма (28)**

### *Практика:*

Узлы и техника работы с веревкой

Закрепление и снятие веревок

Изготовление гамака

Нижняя командная страховка

Верхняя командная страховка

Страховка через карабин, спусковое устройство

Страховка через гри-гри, узел УИАА

Попеременная страховка в связках

Одновременная страховка в связках

Подъем по вертикальным перилам с использованием жумара

Подъем по перилам с наведением

Подъем по перилам с наведением (группа)

Подъем по перилам (связки)

Спуск по перилам с наведением

Спуск по перилам с наведением (группа)

Спуск по перилам (связки)

Спуск по вертикальным перилам

Переправа по бревну через водную преграду с наведением

Переправа через сухой лог с наведением

Организация навесной переправы

Движение по крутонаклонной переправе

Движение по п-образным перилам

Траверс склона

Траверс склона с наведением перил (озн)

Траверс склона с транспортировкой пострадавшего на несущем (озн)

Транспортировка пострадавшего - подъем на несущем (озн)

Транспортировка пострадавшего - спуск на несущем (озн)

Подъем легко пострадавшего из трещины полиспастом

Подъем легко пострадавшего способом "грудь-нога"

Изготовление мягких носилок

Изготовление жестких носилок

Транспортировка пострадавшего на носилках

Движение по склону, самостраховка с помощью ледорубов

Движение по снегу, льду. Самозадержание с помощью ледоруба

Самозадержание ледорубом на снежно-ледовом склоне  
Скалолазание на природном рельефе

## **11. Общая физическая подготовка (14)**

*Теория:*

Содержание упражнений и техника их выполнения.

Индивидуальный подбор количества упражнений.

Самоконтроль спортсмена и способы восстановления.

*Практика:*

- ориентирование на выполнение норм ГТО по возрастным ступеням

Общефизическая подготовка:

- Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

- Бег в медленном темпе 5-10 минут.

- Кроссовая подготовка: кросс 2000 -3000 метров

- Бег на короткие дистанции: 30 и 60, 100 метров.

- Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.

- Упражнения на развитие гибкости: наклоны и стретчинг; маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

- Подтягивание на перекладине; подтягивания с подъемом ног

- Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину, прыжки через скакалку

-Сгибания-разгибания рук в упоре

- Подвижные игры.

- Эстафеты.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

- Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

- Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

- Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге.

- Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

- Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий (полоса препятствий).

- Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

- Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

- Кроссовая подготовка (медленный бег)

- Лыжная подготовка, дистанции 2-5 км на лыжах свободным стилем

## **12. Обеспечение безопасности жизнедеятельности (10)**

*Теория:*

Основные причины аварийности в горах

Предупреждение травматизма на занятиях и на маршруте

Разбор некоторых несчастных случаев

Действия участника при потере в лесу

Действия участника при потере в горах

Действия группы при оказании помощи другим группам в пер  
Действия группы при получении травмы /заболевании участника  
Действия группы при возникновении ЧС природного характера (ураган, сель, камнепад, пожар)

*Практика:*

Преодоление полосы препятствий

Решение ситуационных задач.

Одевание Л-1 и ОЗК. Подбор и одевание противогаза.

Одевание спасжилета. Подача спасательного круга и «конца Александрова» в зону утопающего.

Наложение заплаты на условную утечку опасного вещества. Поиск пострадавшего в лавине.

Сборка-разборка автомата Калашникова.

Стрельба из пневматического оружия.

Бросок учебной гранаты на дальность

### **13. Участие в соревнованиях (24)**

*Теория:*

Положения о соревнованиях

*Практика:*

- межрайонный этап «Школа Безопасности»

- межрайонный этап Первенства по туризму

- городской этап Первенства по туризму

### **14. Основы психологической подготовки (2)**

Соревновательный стресс и методы его снятия

Предстартовый настрой

Психологическая готовность туриста к преодолению препятствий на маршруте

### **15. Отчет о походе / Презентация (фотоотчет, отчет) (10)**

*Практика:*

1.Выполнение отчета о походе:

Паспорт маршрута. Общая информация о совершенном походе

График движения

Характеристика района похода

Информация о МЧС, забросках и другие справочные сведения

Маршрут похода. Основные и запасные варианты, аварийные выходы

Картография маршрута похода. Обзорные карты и схемы

Интересные природные объекты на маршруте

Локальные препятствия маршрута

Протяженные препятствия маршрута

Водные преграды и их преодаление

Места ночевок. Особенности и рекомендации

Техника и тактика группы на маршруте

Метеонаблюдения на маршруте

Фотоматериалы

Картографические материалы. Маршрутная карта

Техническое описание участков маршрута

Выводы и рекомендации

Краеведческие материалы

2.Презентация отчета (маршрута) и устная защита

- оформление электронной версии отчета

- оформление фото-стенда о походе /соревновании



3. Выполнение проектной (исследовательской) или индивидуальной творческой (краеведческой) работы (фото/видео материалы, печатные/электронные носители). Презентация и устная защита работы

### **Примерный календарный (тематический) план**

Примерный календарно-тематический план, соответствующий содержанию учебного плана программы, представлен в Приложении № 4.

### **III. Формы контроля и оценочные материалы**

С момента поступления ребёнка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования физических кондиций, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель-май и октябрь для групп 2-3 года). (Приложение №5).

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь-январь) в форме ПВД (похода выходного дня).

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребёнком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой (участие в зачетном соревновании, походе, отчет о мероприятии) .

Формы подведения итогов реализации программы

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, открытые занятия, участие в спортивных мероприятиях (поход, соревнование).

Формы итоговой аттестации – беседа, открытое занятие, участие в соревновании, походе.

- презентация творческой работы (проекта) либо отчета о походе, или соревновании.

#### **Требование к оценке творческой работы**

Творческая работа (проект) оценивается положительно при условии, если:

- определена и четко сформулирована цель работы;
- характеризуется оригинальностью идей, исследовательским подходом, подобранным и проанализированным материалом;
- содержание работы изложено логично;
- прослеживается творческий подход к решению проблемы, имеются собственные предложения;
- сделанные выводы свидетельствуют о самостоятельности ее выполнения.

Форма защиты творческой работы (проекта) – очная презентация.

#### **Требования к оценке отчета о походе**

Отчет оценивается положительно при условии, если:

- выполнено техническое описание маршрута

- собраны и представлены фотоматериалы, наблюдения
- прослеживается творческий подход к решению проблемы, имеются собственные предложения;
- участник свободно находит на карте и показывает пройденный маршрут
- в отчете представлены разделы:

Паспорт маршрута. Общая информация о совершенном походе.

График движения. Характеристика района похода. Информация о МЧС, забросках и другие справочные сведения. Маршрут похода. Основные и запасные варианты, аварийные выходы (карта). Картография маршрута похода. Обзорные карты и схемы

Интересные природные объекты на маршруте. Локальные препятствия маршрута

Протяженные препятствия маршрута. Водные преграды и способ их преодоления.

Места ночевки. Особенности и рекомендации. Техника и тактика группы на маршруте

Метеонаблюдения на маршруте. Фотоматериалы. Картографические материалы. Маршрутная карта. Техническое описание участков маршрута. Выводы и рекомендации

Краеведческие материалы.

- оформление электронной версии отчета
- оформление фото-стенда о походе /соревновании, стенгазеты

Форма представления отчета:

- Стенгазета
- Паспорт маршрута (в соответствии с Положением )
- Отчет о походе

Форма защиты – очная презентация, ответы на вопросы

#### **IV. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для достижения цели и задач образовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия, открытые занятия, участие в соревнованиях и походах.

Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки лекционного плана, практические занятия. Методика преподавания опирается на многолетний опыт педагога. Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребёнку, учитываются его физические данные, особенности характера.

Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые навыки и технические приемы, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастают объём и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объёмов излагаемого материала;
- усложнение технических приемов;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в соревнованиях, планируемом походе.

Практические и теоретические занятия могут быть свободно перенесены по фактическим погодным условиям.

На первом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочным физическим упражнениям и теоретическим основам

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков. Развивается творческое мышление посредством свободной комбинации приемов, формируется творческий интерес и культура общения. Дети знакомятся с основными принципами техники и тактики спортивного туризма. Выполняется первый дальний поход.

На третьем году обучения стоит задача реализации полученных знаний в соревнованиях городского уровня. Выполняется более сложный поход или поход другой направленности.

Четвертый год обучения – совершенствование полученных знаний, применение их в младшей группе. Наставничество. Занятия проходят по индивидуальному графику и плану.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по вопросам духовно-нравственного воспитания, результатам творческой деятельности. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

Важным условием для успешного усвоения программы является организация команды, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися между собой.

В коллективе предусмотрена работа с родителями, с родительским комитетом, что необходимо для правильной экипировки ребят, их настроения и отношения к процессу занятий. А также развитие определённых традиций, таких как торжественное посвящение в туристы, чествования именинников, празднования определённых дат, торжественные чаепития и поздравления по поводу успешных выступлений, окончания учебного года, выпуска учеников. В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребёнка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

#### **Условия организации образовательного процесса**

Спортивный зал, оборудованный под навесное туристское снаряжение

Кабинет для лекционных занятий

Комната для переодевания

Спортивная площадка, полоса препятствий

Материально техническое оснащение – Приложение №5

#### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования: Романова Елена Сергеевна

#### **Список литературы:**

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035).

#### Список литературы для педагогов

Бардин К.В.

«Азбука туризма» Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М., «Просвещение» 1981

Балабанов И.В.

«Узлы» М., 1998

Бабенко М.Г.

«Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров».

ЦРИБ "Турист", 1977

Васильев И.В.

«В ПОМОЩЬ ОРГАНИЗАТОРАМ И ИНСТРУКТОРАМ ТУРИЗМА»

М, Профиздат -1973

Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М, Физкультура и спорт, 1966г.

Исследовательские работы школьников г. Москвы в области охраны окружающей среды. /Сборник статей. Составитель Седелецкая Е.А./ М., Детский Экологический Центр, 1998

Костерев Н.В. Самохина Т.А.

«Справочник инструктора детско-юношеского туризма». М., 2001

Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2003 – 92с.

Привес. М.Г.

«Анатомия человека»

Из-во «Гиппократ», 1998

Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.

Рекомендации по организации полевых исследований состояния малых водных объектов с участием детей и подростков.

М., РХТУ, 2001г.

Рычагов Г.П.

«Методы наложения повязок» Минск, «Высшая школа», 1996

Руководство для врачей скорой мед. помощи (3 издание)

под ред. В.А. Михайловича СПб., «Невский диалект», 2001

Сафар П.

Сердечно-легочная и церебральная реанимация

М., «Медицина» 1997

«Спутник альпиниста», М., ФиС, 1970

Харкевич Д.А.

«Фармакология»

М., «Геотар медицина», 1999

«Энциклопедия туриста» под ред. Е.И. Тамм

М., Научн.изд-во «Большая Российская Энциклопедия», 1993

«Пособие по составлению методических разработок для проведения практических занятий», ЦТК, 1974  
(имеется в библиотеке ЦТК).

#### Список литературы для обучающихся

1. Алексеев А.А.

«Питание в походе», М., 2003

2. Алексеев А.А.

«Горный рельеф», М., 2004

3. Бардин К.В.

«Азбука туризма» Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. М., «Просвещение» 1981

4. Балабанов И.В.

«Узлы» М., 1998

5. «Спутник альпиниста», М., ФиС, 1970

6. Костерев Н.В. Самохина Т.А.

«Справочник инструктора детско-юношеского туризма». М., 2001

7. «Энциклопедия туриста» под ред. Е.И. Тамм

М., Научн.изд-во «Большая Российская Энциклопедия», 1993

8. М.Г. Привес.

«Анатомия человека»

Из-во «Гиппократ», 1998

9. Г.П. Рычагов

«Методы наложения повязок» Минск, «Высшая школа», 1996

10. Рекомендации по организации полевых исследований состояния малых водных объектов с участием детей и подростков.

М., РХТУ, 2001г.

11. Исследовательские работы школьников г. Москвы в области охраны окружающей среды. /Сборник статей. Составитель Седеleckая Е.А./ М., Детский Экологический Центр, 1998

#### Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.mountain.ru/>
2. <http://www.tmmoscow.ru/>
3. <http://nkosterev.narod.ru/>

Разрабатывается и уточняется ежегодно.

### **Примерный план практических выездных занятий и практикумов, соревнований 1-2 года обучения**

#### 1. Однодневный выход

- Пешеходный выход. Изучение растительности Подмосковья
- Пешеходный выход. Изучение видового разнообразия Подмосковья
- Лыжный выход. Основы лыжного туризма. Поиск пострадавшего в лавине
- Лыжный выход. Связки. Задержание на снежно-ледовом склоне
- Знакомство с верховой ездой
- Верховая прогулка (Подмосковье)
- Занятие на акватории на катамаране (рафте)

#### 2. Поход с 1 ночевкой

- Пешеходный маршрут на 10-15 км
  - Пешеходный поход с одной ночевкой в полевых условиях
- Обустройство бувака. Разведение и поддержание огня в различных погодных условиях

#### 3. Дистанции и этапы соревнований

Возможные (планируемые) соревнования:

- районный этап «Школы безопасности» - «Осенняя тропа»
- школьный этап «Школа Безопасности (учебные)
- межрайонный этап «Школа Безопасности»
- открытые городские соревнования по оказанию первой помощи «Кубок Вершины» или соревнования по медико-санитарной подготовке в формате ОБЖ
- зимние соревнования «Зимние забавы» (учебные)
- соревнования по ориентированию «Московский меридиан» (учебные)
- межрайонный этап городского Первенства по туризму (в форме похода и соревнований)
- городской этап Первенства Москвы по туризму (полевой лагерь и соревнования, 3-4 дня), дистанция соревнований (1-2 класс)
- городской полевой лагерь «Юный Водник»

Приложение №2 к учебно-тематическому плану

Разрабатывается и корректируется ежегодно.

**Примерный план совершения дальних многодневных туристских походов (экспедиций) в период летних каникул или триместровых.**

|   | Определяющие практические мероприятия<br>и возможные районы проведения по возрастанию уровня сложности |                                 |  |  |                                      |
|---|--|---------------------------------|--|--|--------------------------------------|
|   | 1 год<br>обучения  | 2 год<br>обучения               | 3 год<br>обучения  | 4 год<br>обучения**                                |                                      |
| Походы  | пвд  | н/к<br>межсезонье               | 1-3 ст<br>межсезонье   | н/к лыжный<br>конный                               |                                      |
|   | н/к<br>пешеходный,<br>водный<br>1-2дн  | 1 к.с.<br>пешеходный,<br>водный | 1 к.с.<br>горный/ 2<br>к.с.<br>пешеходный<br>1 к.с.<br>водный,<br>конный | 2-3 к.с.<br>пешеходный<br>1 к.с. горный,<br>конный |                                      |
| Районы<br>проведения  | Подмосковье  | Заполярье                       | Кавказ/<br>Алтай   | Плато<br>Путорана                                  | Плато Укок                           |
|   | Карелия  | Южн. Урал                       | Забайкалье,<br>оз. Байкал<br>Саяны                                       | Сихоте-<br>Алинь,                                  | Камчатка,<br>Командорские<br>острова |
|   | Крым   | Кавказ                          | Сахалин  | Курильские<br>острова                              | Гималаи                              |
| Продол-<br>жительность<br>похода  | 1-3 дня<br>8-10 дней   | 14-18 дней                      | 16-20 дней   | 18-20 дней   | 20-21 дней                           |
| Спортивные<br>разряды<br>(выполнение<br>спортивных<br>норм)             | Значок<br>Юный<br>турист   | Значок<br>Турист<br>России      | Значок<br>Альпинист<br>России *;<br>3 взрослый                           | 3 взрослый   |                                      |
| Выполнение<br>норматива<br>ВФСК ГТО<br>по виду<br>«туристский<br>поход» |  | +                               | +  | +  |                                      |

\* при организации учебно-тренировочных сборов в альп-лагере

\*\* при формировании группы четвертого года обучения, старшеклассников и выпускников



**Примерная тематика (свободный выбор) проектных и исследовательских работ обучающихся краеведческой направленности, выполняемых во время дальних походов - экспедиций.**

**Историко-гуманитарной направленности  
(изучение истории ВОВ)**

Битва за Кавказ

Боевая слава Заполярья

Дальний восток – далекая и неизвестная война

**Естественно-научной направленности  
(охрана природы, заповедное дело, антропогенное влияние)**

Баскунчак и Богдинско-Баскунчакский заповедник

Степи Оренбуржья (лошади Пржевальского)

Земля тигра и леопарда (Дальний- близкий восток)

Ирбис – снежная кошка

Восстановление популяции парнокопытных в горах России

Родники Подмосковья

Крылатые путешественники (мир птиц)

**Примерная тематика творческих работ**

1. Кто живет в лесу? (Фотоохота)
2. Поймай мгновение (Портретно-художественная фотосъемка)
3. Уникальная Россия ( Мир глазами фотографа)

Примерный календарный (тематический) план работы. 2-ой год обучения

| №  | дата               | время | Тема                                     | Кол-во часов | форма              | место           | Форма контроля                           |
|--|--------------------|-------|--|--------------|--------------------|-----------------|--|
|  | проведения занятия |       |  |              | Проведения занятия |                 |  |
| 1-я неделя (учебный период)              |                    |       |  |              |                    |                 |  |
| 1  |                    |       | Вводное.<br>Основы техники безопасности. | 2            | Групповая/<br>инд  | кабинет         | Первичная диагностика –<br>собеседование |
|  |                    |       | Одежда и снаряжение туриста              | 2            | групповая          | Кабинет,<br>зал | Педагогический<br>контроль               |
| 2-я неделя (учебный период)              |                    |       |  |              |                    |                 |  |
| 2  |                    |       | Отчет о походе / соревновании            | 2            | инд                | икт             |  |
|  |                    |       | Ориентирование                           | 2            | групп              | практика        |  |
| 3-я неделя (учебный период)              |                    |       |  |              |                    |                 |  |
| 3  |                    |       | Основы мед.знаний                        | 2            | групп              | зал             |  |
|  |                    |       | Основы туристской подготовки             | 2            | групп              | кабинет         |  |
| 4-я – 5ая неделя смежно (учебный период) |                    |       |  |              |                    |                 |  |
|  |                    |       |  |              |                    |                 |  |
| 4  |                    |       | Основы туристской подготовки             | 4            | групп              | выезд           |  |
|  |                    |       |  |              |                    |                 |  |
| 5  |                    |       | Основы туристской подготовки             | 4            | групп              | выезд<br>пвд    |  |
| 6-я – 7ая неделя смежно (учебный период) |                    |       |  |              |                    |                 |  |
|  |                    |       |  |              |                    |                 |  |
| 6  |                    |       | Исследования и наблюдения в              | 4            | групп              | выезд           |  |

|                              |  |                              |   |       |                      |  |
|------------------------------|--|------------------------------|---|-------|----------------------|--|
|                              |  | походе                       |   |       |                      |  |
|                              |  |                              |   |       |                      |  |
| 8-я неделя (учебный период)  |  |                              |   |       |                      |  |
| 7                            |  | Познаем мир                  | 4 | групп | выезд                |  |
|                              |  |                              |   |       |                      |  |
| 9-я неделя (учебный период)  |  |                              |   |       |                      |  |
| 8                            |  | История туризма              | 2 | групп | кабинет              |  |
|                              |  | ОФП                          | 2 | групп | площад<br>ка         |  |
| 10-я неделя (учебный период) |  |                              |   |       |                      |  |
| 9                            |  | ОБЖ                          | 2 | групп | кабинет              |  |
|                              |  | ОФП                          | 2 | групп | зал/<br>площад<br>ка |  |
| 11-я неделя (учебный период) |  |                              |   |       |                      |  |
| 10                           |  | Ориентирование               | 2 | групп | кабинет              |  |
|                              |  | ОБЖ                          | 2 | групп | зал                  |  |
| 12-я неделя (учебный период) |  |                              |   |       |                      |  |
| 11                           |  | Основы мед.знаний            | 2 | групп | кабинет              |  |
|                              |  | ОБЖ                          | 2 | групп | зал                  |  |
| 13-я неделя (учебный период) |  |                              |   |       |                      |  |
| 12                           |  | Ориентирование               | 2 | групп | кабинет              |  |
|                              |  | ОФП                          | 2 | групп | зал                  |  |
| 14-я неделя (учебный период) |  |                              |   |       |                      |  |
| 13                           |  | Основы мед.знаний            | 2 | инд   | практик<br>а         |  |
|                              |  | ОБЖ                          | 2 | груп  | площад<br>ка         |  |
| 14-я неделя (учебный период) |  |                              |   |       |                      |  |
| 14                           |  | Основы техники спорт туризма | 2 | инд   | Кабинет<br>/зал      |  |

|   |  |                                    |   |       |              |  |
|---|--|------------------------------------|---|-------|--------------|--|
|   |  | Основы психологической подготовки  | 2 | груп  | Кабинет /зал |  |
| 15-я неделя (учебный период)            |  |                                    |   |       |              |  |
| 15                                      |  | ОФП                                | 2 | групп | площадка     |  |
|   |  |                                    |   |       |              |  |
| 16-я неделя (учебный период)            |  |                                    |   |       |              |  |
| 16                                      |  | Основы техники спортивного туризма | 4 | групп | зал          |  |
|   |  |                                    |   |       |              |  |
| 17-я -18 неделя смежно (учебный период) |  |                                    |   |       |              |  |
| 17                                      |  |                                    |   |       |              |  |
|   |  | Основы техники спортивного туризма | 4 | групп | выезд        |  |
| 18-я неделя (учебный период)            |  |                                    |   |       |              |  |
| 18                                      |  | ОФП                                | 2 | групп | выезд        |  |
|   |  |                                    |   |       |              |  |
| 19-я неделя (учебный период)            |  |                                    |   |       |              |  |
| 19                                      |  | ОБЖ                                | 4 | групп | кабинет      |  |
|   |  |                                    |   |       |              |  |
| 20-я неделя (учебный период)            |  |                                    |   |       |              |  |
| 20                                      |  | Основы техники спортивного туризма | 2 |       | зал          |  |
|   |  | Основы медицинских знаний          | 2 |       | зал          |  |
| 21-я неделя (учебный период)            |  |                                    |   |       |              |  |
| 21                                      |  | Основы туристской подготовки       | 4 | групп | выезд        |  |
|   |  |                                    |   |       |              |  |
| 22-я неделя (учебный период)            |  |                                    |   |       |              |  |
| 22                                      |  | Основы техники спортивного туризма | 2 |       | зал          |  |
|   |  | Основы медицинских знаний          | 2 |       | зал          |  |

| 23-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |                        |  |
|------------------------------|--|------------------------------------|---|-------|------------------------|--|
| 23                           |  | Основы техники спортивного туризма | 4 |       | выезд                  |  |
|                              |  |                                    |   |       |                        |  |
| 24-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |                        |  |
| 24                           |  | Основы техники спортивного туризма | 2 |       | зал                    |  |
|                              |  | Основы медицинских знаний          | 2 |       | зал                    |  |
| 25-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |                        |  |
| 25                           |  | Основы техники спортивного туризма | 4 |       | выезд                  |  |
|                              |  |                                    |   |       |                        |  |
| 26-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |                        |  |
| 26                           |  | Охрана природы и экология          | 2 | груп  | кабинет                |  |
|                              |  | ОФП                                | 2 | групп | выезд                  |  |
| 27-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |                        |  |
| 27                           |  | Познаем мир                        | 2 | груп  | кабинет                |  |
|                              |  |                                    |   |       |                        |  |
| 28-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |                        |  |
| 28                           |  | Основы психологической подготовки  | 2 | групп | Зал, площадка, кабинет |  |
|                              |  | ОФП                                | 2 | груп  | площадка               |  |
| 29-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |                        |  |
| 29                           |  |                                    |   |       |                        |  |
|                              |  | Ориентирование                     | 4 | групп | выезд                  |  |
| 30-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |                        |  |
|                              |  |                                    |   |       |                        |  |
| 30                           |  | Соревнования (мр ШБ)               | 8 | груп  | выезд                  |  |

| 31-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |         |  |
|------------------------------|--|------------------------------------|---|-------|---------|--|
|                              |  |                                    |   |       |         |  |
| 31                           |  | Соревнования (мр Пер-во)           | 8 | груп  | выезд   |  |
| 32-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |         |  |
|                              |  |                                    |   |       |         |  |
| 32                           |  | Документы и нормативная база       | 2 | групп | кабинет |  |
| 33-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |         |  |
|                              |  |                                    |   |       |         |  |
| 33                           |  | Ориентирование                     | 4 | груп  | выезд   |  |
| 34-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |         |  |
|                              |  |                                    |   |       |         |  |
| 34                           |  | Основы техники спортивного туризма | 4 | груп  | выезд   |  |
| 35-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |         |  |
| 35                           |  | Снаряжение туриста                 | 2 | инд   | практ   |  |
|                              |  | Отчет о походе / соревновании      | 2 | инд   | икт     |  |
| 36-я неделя (учебный период) |  |                                    |   |       |         |  |
| 36                           |  | Снаряжение туриста                 | 2 | инд   | практ   |  |
|                              |  | Отчет о походе/соревновании        | 2 | груп  | кабинет |  |

Материально техническое оснащение занятий по направлению  
спортивного туризма, краеведения, «Школы Безопасности»

К основным и необходимым условиям организации работы курса относятся:

**Помещения:**

- спортивный зал
- кабинет для теоретических занятий, проведения сборов и бесед
- комната для хранения туристско-спортивного специализированного снаряжения
- комната для переодевания
- помещение интерактивного тира
- помещение стрелкового тира

**Оборудование:**

- спортивный зал, оборудованный под навесное туристское снаряжение (для наведения вертикальных и наклонных перил, спусков, переправ, подъемов)
- спортивная полоса препятствий на улице на пришкольной территории

**Туристско-спортивное снаряжение (на группу 12-15 чел):**

**Специализированно спортивное:**

1. каски спортивные -15 шт
2. системы страховочные 15 шт.
3. карабины-автомат 100 шт (минимум 5шт на 1 человека, 25 шт для оборудования дистанций)
4. спусковые устройства 20 шт.
5. специальные страховочные устройства («гри-гри») – 12 шт.
6. жумары – 12 шт
7. ролики – 6 шт
8. ролики (каталки) для навесной переправы – 8 шт
9. петли и оттяжки – 15 шт
10. Расходные материалы в год:
  - веревка 10мм – 60 м (на изготовление страховки инд.систем)
  - веревка 6 мм – 60 м (на изготовление инд. усов самостраховки)
11. компасы жидкостные для спортивного ориентирования 15 шт.
12. секундомер 2 шт
13. часы (командные) 2 шт
14. веревки:
  - 6мм = 40 м - 3 шт
  - 10-11 мм = 40-45м – 4 шт
  - 10мм=50м-60м – 4 шт
  - 10мм=30м-40м - 6шт
  - 8 мм 50м – 1 шт
  - динамическая веревка 11мм 50м – 2 шт
- \* веревки подлежат возобновлению по мере износа, но не реже 1 раза в три года
15. рации комплект 4 шт
16. jps-навигатор (со встроенным набором карт) 2 шт
17. одеяло спасательное (экран) – 8 шт
18. батарея солнечная накопительная – 1 шт
19. спутниковый телефон – 1 шт
20. обеспечение тарифа телефона (контракт на номер на время похода) – приобретается ежегодно (на конкретное мероприятие)

### **Обще-туристское:**

1. Палатки (3-4хмест) – 5 шт , палатка лагерная (стационар) – 2 шт
2. рюкзаки 85л – 15 шт
3. спальники – 15 шт
4. коврики тур. – 20 шт.
5. тент 4х4м – 3шт
6. коврики индивидуальные «сидушки» – 20 шт
7. посуда костровая (ёмкости титановые разного объема, 8-14л)– 6 шт
8. трос костровой – 1 шт
9. газовые горелки, горелки универсальные – 4 шт
10. посуда для приготовления пищи на горелках – 2 комплекта
11. стол складной – 1 шт
12. стулья складные – 4 шт
13. фонари налобные – 15 шт
14. лампа газовая (в комплекте с сеточками) – 1 шт
15. расходные материалы: газовые баллоны (приготовление пищи в полевых условиях на газу), топливо, сеточки
16. палки трекинговые 15 пар
17. ледорубы 12 шт
18. альпенштоки (палки лыжные металлические) 15 шт
19. ножевка – 2 шт
20. пила двуручная – 1 шт
21. топор – 2 шт
22. датчики «лавиновые» и прибор для поиска в лавине – 2 комплекта

### **Медико-санитарная подготовка и обеспечение безопасности занятий:**

23. 1. Медицинская сумка /учебная/ (укладка, комплект) – 2 шт
24. 2. Аптечка медицинская для походов (специализированный набор) – 1 шт
25. 3. Аптечка автомобилиста – 1 шт
26. 4. АИ (образец) – 2 шт
27. 5. Перевязочные средства - расходные материалы: бинты ст,н/с, ИПП, салфетки – от 20 шт в год каждое.
28. 6. Аптечки для оказания первой помощи (на выездах и занятиях) – 2 шт
29. \* комплекты медикаментов и перевязочных средств подлежат ежегодному возобновлению
30. \* состав аптечек – в соответствии с нормативами

### **31. 7. Специализированные тренажеры для проведения сердечно-легочной реанимации:**

**32. - «Гоша»; «Глаша»**

### **Дополнительно для обеспечения водных походов и участия в городских соревнованиях направления «Юный водник»:**

33. лодка надувная (плав-средство) – 1 шт
34. 6-местная, катамаран в комплекте с веслами – 2 шт
35. каркасно-надувная байдарка (3-х местная) – 4 шт
36. учебный катамаран (2х местный) – 1 шт
37. насос электрический и механический – 2 шт
38. жилеты спасательные 15 шт
39. круг спасательный 2 шт
40. каски для водных сплавов 15 шт
41. конец Александрова (для метания) 4 шт
42. фал спасательный «морковка» (20м) 3шт



43. гидро-костюмы 2 шт (разных размеров)

44. рафты (лодки надувные) 2 шт

**Военное дело (школьные соревнования по профилю ОБЖ):**

Комплект военной формы (парадный, соревновательный) – 15

Костюм общевойсковой защитный - 2 шт

Костюм легкий защитный - 2 шт

Костюм пожарный (в комплекте со шлемом и ремнем) – 2 шт

Прибор общевойсковой радиационной разведки – 1 шт (в комплекте с датчиками)

Прибор общевойсковой химической разведки – 1 шт (в комплекте с расходными материалами)

Противогазы фильтрующие - 12 шт (комплект размеров)

Полотно спасательное (носилки) – 1 шт

Стрелковая мат. часть:

1. Стрелковый стенд для стрельбы из пневматического оружия, оборудованный 4-6 мишенями и пулеуловителями.

Расходные материалы:

- пули для пневматического оружия
- бумажные мишени
- масло ружейное
- газовые баллончики (1 бал = 20-30 выстрелов)

2. Стрелковое пневматическое оружие:

- пистолет пневматический однозарядный (переламывающийся) – 2 шт
- пистолет многозарядный (на баллончиках) – 2 шт
- винтовки пневматические однозарядные – 4 шт
- винтовки пневматические многозарядные (самонакачивающиеся) – 2 шт

3. Интерактивный имитационный стрелковый комплекс (отдельное помещение), с набором стрелкового оружия (пистолет 2 шт, автомат 2 шт, винтовка 2 шт)

4. Автомат Калашникова (учебный, для сборки-разборки) = 4 шт

5. Муляж гранаты (500гр, 700гр, круглая) = 6 шт

## Педагогический мониторинг к программе «Школа Безопасности». Углубленный уровень

### Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации.

Итоговая аттестация первого и последующего годов обучения является первичной диагностикой второго и последующего годов обучения.

1-й год обучения

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребёнка и его склонности к занятиям спортивным туризмом и/или исследовательской деятельности

Задачи:

- определение общего уровня развития ребёнка;
- выявление уровня физической подготовленности ;
- выявление уровня информированности в области туризма ;
- определение мотивации к занятиям.

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение.

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание

Теоретическая часть: ребёнку предлагают ответить на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе путешествовать?
- Кто тебе посоветовал заниматься туризмом?
- Имеется ли начальная туристская подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребёнку предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на силу;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1–4 балла) – у ребёнка слабая физическая подготовка, рассеянное внимание, не дисциплинирован, движения угловатые.

Средний уровень (5–8 баллов) – у ребёнка хорошие физические кондиции, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к занятиям.

Максимальный уровень (9–10 баллов) – ребёнок показывает высокий уровень способностей, развит, проявляет интерес к занятиям, походам, соревнованиям, исследованиям.

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь-январь.

Форма проведения: контрольное занятие.

Содержание.

Теоретическая часть:

- знание основных технических приемов (техники спортивного туризма);

Практическая часть:

Выполнение приемов:

- одевание и подгонка страховочной системы
- завязывание туристских узлов (схват, австрийский проводник, двойной проводник, грейпвайн)
- движение по перилам
- тесты: подтягивание. отжимание. приседание на 1 ноге (инд.учет результатов)

Критерии оценки

Минимальный уровень (1–4 балла) – ребёнок не владеет теоретическими знаниями, не развит физически, не владеет техническими приемами. Обучающийся замкнут, плохо идёт на контакт с детьми, не хочет исправлять ошибки, не склонен проявлять инициативу, творческий подход.

Средний уровень (5–8 баллов) – ребёнок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, выполняет приемы, но допускает небольшие неточности в исполнении

Максимальный уровень (9–10 баллов) – ребёнок показывает высокий уровень знания теоретического материала, сочетает с хорошими физическими кондициями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в задаче.

Итоговая аттестация

Проводится в форме:

1. участия в соревнованиях
2. участия в категорированном походе

К результатам овладения знаниями и умениями по курсу можно отнести:

- **демонстрация учащимися самостоятельных навыков, знаний и практических умений в ходе выполнения туристских походов - непосредственное участие в походах выходного дня, походах с ночевкой в полевых условиях**
- **участие в дальних (степенных и категорийных) спортивных походах**
- выполнение спортивных разрядов (значок «Юный Турист России», значок «Турист России», юношеские разряды, 3 взрослый разряд) по спортивному туризму
- выполнение стрелковых школьных нормативов и демонстрация медико-санитарной подготовки, участие в олимпиаде ОБЖ
- выполнение требований физкультурного комплекса норм ГТО (положительная динамика результатов, выполнение возрастных норм)
- участие детей в организации различных спортивно-массовых мероприятий и соревнований в качестве судей – помощников
- участие в соревнованиях или участие в проектной деятельности (в соответствии с индивидуальными склонностями ребенка)

*Прямыми критериями оценки результатов обучения являются:*

- достижения обучающихся: участие в походах разного уровня сложности
- представление отчетов о походах или исследовательских работ
- активное участие и вовлеченность в разноплановую спортивно-оздоровительную деятельность

*К второстепенным критериям отнесено участие в слетах и соревнованиях, выполнение нормативов*

С учетом разного уровня состояния здоровья детей, охватываемых программой и принимая во внимание главенствующую роль оздоровительной и развивающей компоненты, подчеркивается, что выполнение разрядных норм (за исключением «значков») и достижение высоких призовых мест в соревнованиях не является главенствующей целью. Соревнования и их итоги являются только одним из средств развития детей, но не являются критерием оценки,

показательно само участие в разноплановых мероприятиях и активная жизненная позиция ребенка.

Спорт, даже такое его направление как спортивный туризм, и особенно, в части дисциплин «дистанция», особенно усиленно продвигаемых в последние годы, выдвигает серьезные требования к воспитанникам в части физ. подготовки. Нецелесообразно, по мнению автора, подменять педагогическое, воспитательное, развивающее, образовательное и оздоровительное значение только спортивной составляющей. Тем более, что в основном она представлена командной компонентой, а значит потребует жесткого отбора по личным физ.показателям для достижения наилучших результатов, как это проводится в любой СДЮШОР или секции спортивной направленности. Ввиду изложенного, *косвенными* критериями и *основными результатами* являются:

- создание сплоченного коллектива
- заинтересованность участников в выбранном виде деятельности и высокая личностная мотивация
- рост физической подготовленности
- личностное развитие ребенка
- развитие коммуникативных навыков, инициативы и ответственности
- повышение самооценки детей, преодоление закомплексованности подростков, развитие лидерских качеств

Как оценочный показатель применимы различные серии психологических тестов, однако их проведение и анализ лежит вне рамок настоящей программы. Тем не менее, прохождение такого рода тестов может быть проведено на входе и выходе обучения соответствующими службами.

Для определения уровня достижений в физической подготовке проводится тестирование по ряду нормативов в начале и конце года. Оценка показателей проводится дифференцированно и строго индивидуально, за базу берется таблица показателей ВФСК ГТО.