

РЕСПУБЛИКА КРЫМ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ

 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

Дополнительная общеобразовательная программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст обучающихся – 13-18 лет  
Срок реализации – 3 года

Программа утверждена  
Методическим советом  
ГБОУ ДО РК «Центр  
детско-юношеского туризма  
и краеведения»

Протокол № 6 от «22» 05 2020 г.

Директор Осокина Е. А.



**Автор:** Мельник М.Л.  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ ДО РК  
«Центр детско-юношеского  
туризма и краеведения»

Симферополь, 2020

**Пояснительная записка**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**кружка «Спортивный туризм и ориентирование»**  
(Педагог дополнительного образования – Мельник М.Л.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Спортивного туризма и ориентирования» реализуется в ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации программы в области физической культуры и спорта. Исходными документами для составления рабочей программы дополнительного образования, являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831.
- 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» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

Программа кружка «Спортивного туризма» является авторской. При составлении программы использовались:

- Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. – М.: Просвещение;

- «Уроки ориентирования» Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 328 с,

- «Туристско-Краеведческая деятельность в школе» Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. - 352 с.

Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании для освоения разрядных требований, утвержденных Федерацией спортивного туризма Российской Федерации, а также общефизического развития, социального, нравственного, духовно-патриотического, интеллектуального уровня обучающихся, воспитания самостоятельности обучающегося.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. В ней интегрированы физическая и интеллектуальная подготовка, по основам топографии, географии, истории и краеведения. Неотъемлемой частью программы является не только



«разрядный рост» будущих спортсменов, но и участие в категорийных походах по всей территории РФ.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в программу закладывается не только спортивное совершенствование, но интеллектуальный и духовный (патриотический) рост. Проблемой всего нашего государства является воспитание здорового, всесторонне развитого поколения, однако сегодня существует масса «ленивых» соблазнов, таких как гаджеты и интернет. Многие дети настолько погружены в виртуальную реальность, что с трудом могут идти на контакт, занятие активной туристкой деятельностью позволяет решить эту проблему и подходить к ней системно. Регулярные тренировки по спортивному туризму позволяют поддерживать себя в хорошей физической форме, познавать мир вокруг себя.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать — комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося. Общая физическая подготовка разбивается на циклы, а каждый кружковец ведет индивидуальный дневник тренировок с фиксацией своих результатов.

**Целью программы** является создание благоприятной атмосферы для полного самовыражения и реализации потенциала подрастающей личности, её физического совершенствования, адаптации в обществе, формирование системы нравственных ценностей, основ здорового образа жизни.

Исходя из цели программы реализуются следующие **задачи**:

Образовательные:

— изучить материал по технической, тактической, специальной и общефизической, психологической, тактической и теоретической подготовке;



– освоить и выполнить нормы и требования, установленные Единой Всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов, как массовых, так и спорта высших достижений.

Развивающие:

– развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки спортивного туризма и спортивного ориентирования, навыки поведения в «дикой среде».

Воспитательные:

– воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;

– воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, терпимости, трудолюбия, целеполагания, мотивационная деятельность;

– формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе, ответственность).

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» разработана в рамках туристско-краеведческой направленности для учащихся 13-18 лет.

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

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов

и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду.

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

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

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

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

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

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в



объединении «Турист» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Данная программа раскрывает основные задачи воспитательной и учебно-тренировочной работы. Программный материал составлен с учетом особенностей каждой возрастной группы учащихся. В программе указано содержание теоретических и практических знаний.

Занимающиеся спортивным туризмом делятся на разные группы:

- первого года обучения;
- второго года обучения.
- третий год обучения.

Весь учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с уровнем обученности групп.

**Первый год обучения** посвящен азам туризма. Специализацией курса является пешеходный туризм. На завершающем этапе, кроме зачетов по отдельным разделам программы и сдачи нормативов, проводится трехдневный туристский поход. Его цель – выполнение нормативов на уровень III-х разрядов по пешеходному туризму.

**Второй год обучения** предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный

пешеходный поход. Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на уровень II-го взрослый разряд.

**Третий год обучения** предполагает углубленное изучение топографии, ориентирования и других разделов программы. Специализация курса – пешеходный туризм. Завершающим этапом является категорийный пешеходный поход. Цель – выполнение норм по пешеходному туризму на уровень I-го взрослого разряда.

**Отличительной особенностью** данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения, учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая), а также применить на практике знания по информатике и программированию, географии и истории, русского языка и литературы для создания подготовительной документации отчетов и презентаций по изучаемому материалу.

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

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

Адресат программы:

Программа разработана для учащихся 7-11 классов (13-18 лет).

Рекомендуемый максимальный состав группы\*:

I - года обучения 20 человек

II - года обучения 18 человек

III - год обучения 16 человек

\*Дети не должны иметь медицинские противопоказаний.

При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Важную роль следует отводить применения знаний на практике, умениям пользоваться специальным снаряжением. Форма работы кружка заключается в проведении теоретических и практических занятий и участия в спортивных мероприятиях. Ориентировочное соотношение практических и теоретических занятий 2:1. Экскурсии, походы, соревнования являются важной составляющей применения навыков на практике.

Во время проведения занятий используются все возможные методы, проведения занятий, в зависимости от места времени и ситуации. Кроме того необходимо использовать краеведческую литературу, картографические пособия, специальное снаряжение и т.д.

Тренировки проводятся со всем коллективом сразу, однако необходимой является индивидуальная работа со спортсменами – для решения проблемных моментов и поисков результативных и креативных решений. Проверка компетентности кружковцев осуществляется в виде соревнований походов, решений ситуативных задач и т.д.



В начале года необходимо провести беседу о планах работы кружка на год, планах, целях и задач поставленных перед кружковцами. А также инструктаж по технике безопасности во время тренировок, путешествий и соревнований.

Методики и технологии:

Программа составлена руководствуясь следующими принципами:

**Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

**Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся подросткового возрасте очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся

такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления, отчетов о прохождении степенных и категорийных походов.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении двух лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения. Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта занимающихся, следует уделять больше внимания на групповые (5-7 человек) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

### ***Методы:***

*Словесные методы:* рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

*Наглядные методы:* использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

*Практические методы:* спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

*Методы контроля:* теоретические и практические зачеты, тестирование.

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.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

*Организационная форма:* 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. (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия).

*Свободная форма:* имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

Рекомендуемые 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.



Рекомендуемые 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 подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

Целью данной программы является: обучить, воспитать, развивать и оздоравливать детей в процессе занятий туристским многоборьем, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

*Программа направлена на решения следующих задач:*

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

*Задачами первого года обучения является научить детей:*

использовать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок; правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты, содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста; мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; подвижным и спортивным играм; различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с

компасом; Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

*Задачами второго года обучения является научить детей:*

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приемах и исправлять их; планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах; развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований; совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья; совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по



итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования; обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах; развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников; воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

*Задачами третьего года обучения является научить детей, и развить навык:*

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (Правила и РЕГЛАМЕНТ Спортивного туризма), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и умение устранять их; развитие навыков специальных технических приемов до уровня II спортивного разряда – КМС; планировать маршрут походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной

работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

### **Учебный план:**

| п/п       | Название раздела, темы  | Количество часов |        |          | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---|------------------|--------|----------|---------------------------|-----------------------------|
|           |   | Всего            | Теория | Практика |                           |                             |
| <b>1.</b> | <b>Раздел 1. Вступительная часть</b>  |                  |        |          |                           |                             |
| 1.1.      | 1.1. Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских путешествий и походов. | 2                | 2      |          |                           |                             |
| <b>2.</b> | <b>Раздел 2. Спортивно-туристская подготовка</b>  |                  |        |          |                           |                             |
| 2.1.      | Тема 2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года обучения.   | 2                | 2      |          |                           |                             |
| 2.2.      | Тема 2.2. Спортивный календарь.   | 2                | 2      |          |                           |                             |
| 2.3.      | Тема 2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.  | 20               | 4      | 16       |                           |                             |

|      |   |            |           |            |  |  |
|------|---|------------|-----------|------------|--|--|
| 2.4. | Тема 2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий. | 26         | 4         | 22         |  |  |
| 2.5. | Тема 2.5. Организация питания в походе, во время экскурсии.             | 2          | -         | 2          |  |  |
| 3    | <b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>                            |            |           |            |  |  |
| 3.1. | Тема 3.1. Общая физическая подготовка                                   | 28         | 4         | 24         |  |  |
| 3.2. | Тема 3.2. Работа с веревками  | 8          | 2         | 6          |  |  |
| 4    | <b>Раздел 4. Физическая культура и первая медицинская помощь.</b>       |            |           |            |  |  |
| 4.1. | Тема 4.1. Специальная физическая подготовка.                            | 28         | 6         | 22         |  |  |
| 4.2. | Тема 4.2. Оказание первой медицинской помощи.                           | 4          | 2         | 2          |  |  |
| 5    | <b>Раздел 5. Участие в спортивно-массовых мероприятиях</b>              |            |           |            |  |  |
| 5.1. | Тема 5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях       | 22         | -         | 22         |  |  |
| 6    | <b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>                                       |            |           |            |  |  |
|      | <b>Итого часов:</b>   | <b>144</b> | <b>28</b> | <b>116</b> |  |  |

## Содержание Учебного плана

### **РАЗДЕЛ I. Вступительная часть (2 часа)**

#### *1.1. Вступительное занятие (2 часа)*

Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса, соревнований, слетов, походов, поездок и т.д. Обсуждение плана работы на предстоящий год обучения.

Права и обязанности руководителя при проведении туристского мероприятия, путешествия.

### **РАЗДЕЛ II. СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА (54 часа)**

#### *2.1. Повторение и актуализация знаний предыдущего года (2 часа)*

Повторение материала, предыдущего года обучения. Актуализация знаний полученных ранее, для дальнейшего развития и прогрессирования спортсменов. Контрольные нормативы на начало учебного года.

#### *2.2. Спортивный календарь (2 часа)*

Спортивный календарь на предстоящий год обучения. Выбор приоритетных мероприятий.



### *2.3. Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. (27 часов)*

Топографическая подготовка, для ориентирования на местности с картой и без карты по естественным, природным указателям (ориентирам) в каждом конкретном случае (местности). Основные правила проведения и участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.*

Определение своего местонахождения на карте, с помощью компаса, определение азимута и направления движения. Участие в соревнованиях и тренировочных забегах на местности.

### *2.4. Техника спортивного туризма. Способы преодоления препятствий (26 часов)*

Виды и характеристика естественных препятствий в пешеходных и горных походах, соревнованиях по видам туризма. Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Спасательные работы.

*Практические занятия.*

Способы и приемы преодоления природных и естественных препятствий во время соревнований и в реальных условиях. Способы страховки в зависимости от сложности и характера препятствия. Специальное снаряжение при проведении спасательных работ, правила и требования к его применению

### *2.5. Организация питания в походе (2 часов)*

*Практические занятия.*

Разработка меню на время похода в зависимости от калорийности продуктов и нормы веса продуктов в день на каждого человека. Калькуляция продуктов на каждого человека во время многодневных спортивных походов. Необходимость перекусов, между основными приемами пищи.

## **РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (36 часов)**

### *3.1. Общая физическая подготовка (28 часов)*

Занятия по общей физической подготовке. Направлены на развитие, выносливости, скорости, ловкости, базовой физ.подготовке.

### *3.2. Работа с веревками (8 часов)*

Работа кружковцев с веревками, во время страховки, бухтовка – разными способами, переноска, распутывание, исправление трений, мышеловки, паутины, вязка узлов и практическое их применение.

## **РАЗДЕЛ IV. Физическая культура и первая медицинская помощь (32 часов)**

### *4.1. Специальная физическая подготовка. (28 часов)*

Общая и специальная физическая подготовка туристов-спортсменов. Использование упражнений и элементов упражнений спортивного туризма, легкой атлетики, гимнастики, игровых видов спорта, скалолазания, кроссовой подготовки. Развитие и совершенствование специальных умений и навыков для участия в соревнованиях и спортивных походах.

### *4.2. Оказание первой медицинской помощи. (4 часа)*

Первая помощь при получении травмы и заболеваниях в условиях отдаленности от цивилизации: действия руководителя, группы. Комплектация походной аптечки. Ожоги, переохлаждения, раны полученные колющими и режущими предметами. Отравления – необходимые мероприятия и способы предотвращения пищевых отравлений. Мозоли и потертости, правила личной гигиены. Переломы – наложение шины и иммобилизация. Потеря сознания, шок, состояние, головокружение. Помощь при кровотечении, виды кровотечений, действия в зависимости от вида кровотечения. Тепловой и солнечный удары, ушибы. Укусы дикими животными, и химические отравления ядовитыми растениями и животными. Клещи: правила извлечения клеща, обработка места укуса.

Практическое занятие.

Способы и средства транспортировки пострадавшего. Наложение повязок и иммобилизация конечностей.

## **РАЗДЕЛ V. Участие в спортивно-массовых мероприятиях (22 часа).**

### *5.1. Участие в соревнованиях, военно-спортивных мероприятиях (22 часов).*

Проведение однодневных и многодневных учебно-тренировочных и экскурсионных путешествий. Подготовка отчетов о пройденном маршруте.

Практические занятия.

Составление отчетов о пройденном походе. Составление анализа о выступлении на соревнованиях.

## **РАЗДЕЛ IV. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы кружка. Анализ достижений, и неудач выступлений спортсменов

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся по окончании обучения:*

1. Участие в региональных, окружных и российских соревнованиях по спортивному туризму;

## 2. Выполнение или подтверждение норматива разрядов по спортивному туризму.

Освоив данную Программу, учащиеся:

- приобретут специальные знания по вопросам туртехники, спелеотуризму, ориентированию, доврачебной медицинской помощи;
- познакомятся с историей Российского туризма и перспективами развития туризма в РХ;
- расширят и углубят свои знания в области истории, географии, биологии, литературы родного края, ОБЖ, физической подготовке;
- познакомятся с проблемами экологии и охраны природы РХ;
- научатся работать в команде;
- изучат способы контроля над эмоциями, психологического настроя на участие в соревнованиях и походах;
- разовьют силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- научатся правильно распределять свои силы;
- познакомятся с профессиями, требующими наличие туристских навыков;
- приобретут навыки самообслуживания в условиях походной жизни;
- приучатся к безоговорочному выполнению ТБ при работе с туристским снаряжением;
- смогут творчески подходить к решению нестандартных ситуаций;
- познакомятся с правилами поведения в общественных местах и культурного поведения в природе, правилами поведения под землей.

### **Планируемые результаты освоения учащимися Программы 1 года обучения:**

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- правилах поведения вне населенных пунктов;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в окрестностях поселка;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;

**Учащиеся научатся (конструктивный уровень):**

- самостоятельно укладывать рюкзак, опираясь на список, предложенный педагогом;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать элементарную медицинскую помощь.
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- участвовать в акциях по охране природы;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

**Учащиеся могут научиться (творческий уровень):**

- осуществлять ремонт туристского снаряжения;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;



## **Планируемые результаты освоения учащимися Программы 2 года обучения:**

### **учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):**

- порядке, организации и проведении однодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях, растущих в регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском личном и групповом снаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- правилах поведения под землей;
- легендах и мифах посещаемых объектов.

### **Учащиеся научатся (конструктивный уровень):**

- составлять список личного снаряжения в зависимости от сезона;
  - осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
  - устанавливать основные типы палаток;
  - выбирать место привалов и биваков;
  - оказывать элементарную медицинскую помощь.
  - читать масштабы карт;
  - разбирать схемы и карты пещер;
  - распознавать признаки заболеваний и травм;
  - пользоваться групповой медицинской аптечкой;
  - читать и расшифровывать основные топографические знаки;
  - выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
  - принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
  - участвовать в акциях по охране природы;
  - производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
  - изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
  - транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
  - осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
  - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
  - преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- 
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- 
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
  - преодолевать несложные естественные препятствия;
  - ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

### **Учащиеся могут научиться (творческий уровень):**

- осуществлять ремонт личного туристского снаряжения;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневных походов;
- разрабатывать план однодневного похода;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- самостоятельно изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
- презентовать свои исследовательские работы;

### **Планируемые результаты освоения учащимися Программы 3 года обучения:**

учащиеся должны иметь представления (репродуктивный уровень) о (об):

- порядке, организации и проведении многодневных походов;
- правилах поведения вне населенных пунктов, вопросах экологии, туризма, основах туристской техники;
- самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасных и ядовитых растениях и растениях занесенных в Красную Книгу РХ и РФ, встречающихся в нашем регионе;
- основах гигиены и первой доврачебной помощи;
- основах безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и туристско-краеведческих мероприятий;
- основном туристском, спелеоснаряжении и правилах его эксплуатации;
- основных туристских узлах, их применении и назначении;
- основах топографии;
- топографической карте, масштабе;
- местонахождении экскурсионных объектов;
- действии участников соревнований и походов;
- способах изображения земной поверхности, видах карт;
- правилах поведения под землей;
- легендах и мифах родного края.

### **Учащиеся научатся (конструктивный уровень):**

- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- выбирать место привалов и биваков;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь, комплектовать медицинскую аптечку для похода;
- распознавать признаки заболеваний и травм;
- пользоваться групповой медицинской аптечкой;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- изготавливать носилки и другие средства транспортировки пострадавшего;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;
- читать масштабы карт;
- разбирать схемы и карты пещер;
- читать и расшифровывать основные топографические знаки;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- преодолевать естественные природные препятствия под землей и на поверхности;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для однодневного похода;
- преодолевать естественные препятствия на поверхности и под землей;
- ориентироваться по карте и компасу.

### **Учащиеся могут научиться (творческий уровень):**

- осуществлять ремонт туристского личного и группового снаряжения;
- участвовать в маркировке и оборудовании простейших маршрутов;
- организовывать походный быт;
- разрабатывать нитку маршрута многодневного похода;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- самостоятельно выбирать тему, изучать, подбирать, систематизировать материал для ученических исследовательских работ;
- презентовать свои исследовательские работы;

**Организационно-педагогические условия реализации программы:** Занятия проводятся на базе МБОУ «Ароматновская средняя школа» Белогорского района Республики Крым, в спортивном зале, оборудованном по всем требованиям и стандартам правил спортивного туризма, а так же на площадке для спортивного туризма на территории школы. Во время занятий используется снаряжение и оборудования из привлеченных источников и спонсорской поддержки.

### **Оценочные материалы:**

*1 год обучения: 1 полугодие (практика)* участие в соревнованиях Гервенства ГБОУ ДО РК ЦДЮТК «Крымская зима памяти О.В.Перцева», при этом успешным результатом является преодоление дистанции 1 класса, в не зависимости от полученного временного или штрафного результата. *2 полугодие (практика)* обязательное участие в походе выходного дня, с соблюдением правил техники безопасности, возможны дополнительные занятия во время похода (например знание алгоритма оказания доврачебной помощи).

*1 полугодие (теория), Тестовые задания (10 вопросов), на знание туристского инвентаря:*

#### **1. Для чего необходим «Жумар»?**

- А) для подъема;                      Б) для спуска;                      В) для движения по горизонтальным перилам

#### **2. Для чего необходима «Восьмерка»?**

- А) для подъема;                      Б) для спуска;                      В) для движения по горизонтальным перилам

#### **3. Для чего необходим «Ролик»?**



А) для подъема;      Б) для спуска;      В) для движения по горизонтальным перилам

**4. Без какого элемента снаряжение категорически запрещено находиться на практическом занятии?**      А) каски;      Б) «Жумара»;      В) рукавиц

**5. Чем должен быть пристегнут участник к навесной переправе?**

А) «Роликом»;      Б) «Жумаром»;      В) «Восьмеркой»

**6. Что, при написании условий подразумевается под аббревиатурой ВКС?**

А) Всероссийский корпус спасателей;      Б) Верхняя командная страховка;  
В) Веревка как страховка

**7. Должен ли участник исправить нарушение, если уже получил за него штраф?**

А) Нет;      Б) По желанию, на усмотрение участника;      В) Обязан

**8. Можно ли повторять упражнение, если результат не удовлетворительный?**

А) Да;      Б) Да, если есть желание;      В) Да, но только на тренировке

**9. Какое требование является обязательным?**

А) наличие каски;      Б) закрытые локти и колени участника;      В) отдых после тренировки

**10. Что такое дневник тренировок?**

\_\_\_\_\_

*\*\*Ответы: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-А, 5-А, 6-Б, 7-В, 8-В, 9-А,Б,В, 10-открытый вопрос*

2 полугодие (теория), Тестовые задания (10 вопросов), на знание алгоритма оказания доврачебной помощи:

**1. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?**

1. только медицинский работник,      2. любой человек, который оказался рядом,  
3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком,  
при наличии специальной подготовки и (или) навыков.

**2. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?**

1. Разрешено,      2. Запрещено,      3. Разрешено в случае крайней необходимости

**3. Признаки обморока?**

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах, 2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин), 3. потеря чувствительности, 4. потеря сознания более 6 мин

#### 4. Перелом это?

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах, 2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин), 3. потеря чувствительности 4. потеря сознания более 6 мин

#### 5. К ушибленному месту необходимо приложить?

1. Грелку, 2. Холод, 3. Спиртовой компресс

#### 6. Что необходимо сделать при потере сознания?

1. Искусственное дыхание. 2. Массаж сердца.  
3. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

#### 7. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

1. Капиллярное. 2. Венозное. 3. Артериальное.

#### 8. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?

1. Наложить жгут ниже места ранения, 2. Наложить давящую повязку на место ранения, 3. Наложить жгут выше места ранения

#### 9. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:

1. тепло, 2. свободная повязка, 3. холод

#### 10. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

1. Предотвращение возможных осложнений,  
2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего,  
3. Правильная транспортировка пострадавшего

*\*\*Ответы: 1-1; 2-2; 3-1,2; 4-1; 5-2; 6-3; 7-3. 8-2; 9-2, 10-2.*

**2 год обучения:** 1 полугодие (практика) участие в соревнованиях на дистанциях 1 – 2-го классов, при этом отличным результатом считается занятое место с 1-5, хорошим 6-10 места, удовлетворительным – результат не более 200% от времени победителя на каждой дистанции. 2 полугодие (практика) обязательное участие в походах 1-3 степени (степенные походы возможны в каникулярный период весенних каникул, так как в июне некоторые из детей могут сдавать экзамены), успешным считается прохождение маршрута путешествия с выполнением технических заданий, таких как: организация водных переправ, спусков, подъемов, преодоление иных естественных препятствий.

1 полугодие (теория), Тестовые задания (10 вопросов), на знание Правил и Регламента спортивного туризма:

1. Обязательно ли удерживать сопровождение в руках, или достаточно присутствие человека на стороне с которой осуществляется сопровождение?

1. Обязательно;            2. Обязательно, двумя руками;            3. Нет, необязательно.

2. **Что можно сделать в случае, если перетерлась веревка?**

1. Прекратить движение и исключить поврежденный участок;  
2. Отказаться от преодоления препятствия;            3. Продолжать движение.

3. **При отсутствии ВКС, при движении по наклонной переправе необходимо?**

1. Пристегнуть «ролик»;            2. Подключить «Жумар» к перилам;  
3. Организовать сопровождение

4. **Должен ли страхующий находиться на самостраховке?**

1. Да, в случаях предусмотренных регламентом;            2. Нет;            3. Да, если это удобно

5. **Набор и трудность препятствий характеризует ..... дистанции?**

1. Класс;            2. Ранг;            3. Категорию

6. **При «спасении пострадавшего» с сопровождающим, должно быть выполнено условие?**

1. Кол-во человек = кол-ву веревок +1;            2. Кол-во человек = кол-ву веревок;  
3. Достаточно командной страховки пострадавшему.

7. **В пределах этапа/блока этапов, может находиться?**

1. Один человек;            2. Связка;            3. Группа.

8. **В случае выражения участником нецензурной бранью, он может ....?**

1. Быть удален;            2. Получить штраф;            3. Быть дисквалифицирован.

9. **Кто может снять участника с дистанции?**

1. Главный судья;            2. Судья этапа;            3. Любой судья на свое усмотрение

10. **Любое нарушение участник исправляет:**

1. Самостоятельно, находясь неподвижно в движении            2. Самостоятельно, в движении            3. После преодоления препятствий

*\*\*Ответы: 1-3; 2-1; 3-2; 4-1; 5-1; 6-1; 7-1. 8-1,3; 9-1, 10-1.*

*2 полугодие (теория) Вопросы краеведческого характера, т.к. предусмотрен степенной поход по «Родному краю» (по Крыму)*

2. **Самым крупным хищником горно-лесной зоны Крыма является:**

1. Лисица и Барсук;            2. Медведь;            3. Кайот.

2. **Самое ядовитое растение горно-лесной зоны Крыма?**

1. Ясенец Голостолбиковый;            2. Комперия Компера;            3. Тис ягодный



**3. Самым распространенным растением горно-лесной зоны Крыма, является?**

1. Можжевельник;                      2. Дуб;                                      3. Бук

**4. Высшая точка Крыма, гора....**

1. Роман-Кош;                                      2. Эклизи-Бурун;                                      3. Демир-Капу

**5. Большая часть Крымских гор сложена:**

1. Известняками;                                      2. Конгломератом,                                      3. Гранитом

**6. При выходе на маршрут в горно-лесную зону Крыма, необходимо зарегистрироваться:**

1. в МЧС;                                      2. В Росприроднадзоре;                                      3. В Роспотребнадзоре

**7. Основная часть пологих рек Крыма направлена в ... направлении ?**

1. Южном;                                      2. Северном;                                      3. Северо-Западном.

**8. В случае обнаружения участником клеща, необходимо?**

1. Незамедлительно его вырвать;                      2. Сообщить руководителю;                      3. Вызвать скорую

**9. С какой из сторон света, в Крыму никогда не бывает солнца?**

1. с Севера;                                      2. с Юга;                                      3. с Запада

**10. Какое явление наиболее опасно в Крымских горах:**

1. Селевой поток;                                      2. Ветер                                      3. Ливни

**\*\*Ответы:** 1-1; 2-1; 3-2; 4-1; 5-1; 6-1; 7-2. 8-2,3; 9-1, 10-1.

**3 год обучения:** 1 полугодие (практика) участие в соревнованиях на дистанциях 2-3 – го класса, при этом отличным считается результат 1-3 места, хорошим 4-6 места, удовлетворительны результат не более 150% от результата победителя на каждой дистанции. Кроме того в качестве практической аттестации участие в соревнованиях может быть заменено на выполнение спортивных нормативов, так I спортивный разряд – отлично, II – хорошо. (III и юношеские разряды обучающиеся должны приобрести на стадии первого и второго годов обучения). 2 полугодие (практика) обязательное участие в категорийном походе, при этом не нужно создание дополнительных препятствий, с целью оценки умений и навыков обучающихся. Категорийный поход сам по себе уже является «круглосуточным экзаменом», особенно в горных регионах.

1 полугодие (теория) Решение ситуативных задач, при этом эталонного варианта не предусмотрено, так как важно оценить умение ребенком ориентироваться в той или иной ситуации опираясь на имеющиеся у него знания и навыки, 5 ситуативных задач (результатом является зачет/незачет):

1) Во время похода вы отстали от группы, и не помните куда двигаться дальше \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) При движении на маршруте, у вас на пути встретились дикие животные: медведь/лиса/барсук/волк/ «клещ», ваши действия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) При движении на маршруте, одному из участников стало плохо. Симптомы головокружение, тошнота, лихорадка. Ваши действия \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) При движении на маршруте вы обнаружили подозрительный предмет с торчащими проводами, ваши действия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) Перед подъемом по крутому склону вы обнаружили, что потеряли «Жумар», ваши действия: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*2 полугодие (теория) Теория не предусмотрена, так как у участников сложное практическое задание – это категоричный поход в процессе которого участники и так будут вынуждены применять все имеющиеся у них знания.*

*\*\* При выполнении теоретических заданий отметка «Отлично» выставляется при успешном выполнении более 85% заданий, «Хорошо» 55-80%, «Удовлетворительно» 30-50%.*

Календарно-тематическое планирование кружка по  
спортивному туризму (2-й год обучения, 4 часа в неделю)  
2018/2019 гг.

| № п/п | Кол-во часов | Дата занятия | Содержание занятия. Тема   |
|-------|--------------|--------------|--|
| 1.    | 2            | 01.09        | Вступительное занятие – инструктаж по технике безопасности, правила организации и проведения туристских походов. Спортивный календар |
| 2.    | 2            | 06.09.       | Повторение и актуализация знаний предыдущего года обучения.  |
| 3.    | 2            | 08.09        | Спортивный календарь.  |
| 4.    | 2            | 13.09        | Техника спортивного туризма (ТСТ). Работа со спортивным инвентарем, подгонка снаряжения.   |
| 5.    | 2            | 15.09        | Топографическая подготовка. Компас, азимут, карта.   |
| 6.    | 2            | 20.09        | П.3. Топографическая подготовка. Занятие на местности.   |
| 7.    | 2            | 22.09        | Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование. Работа с картой планирование путей передвижения.                              |
| 8.    | 2            | 27.09        | Топографическая подготовка. Правила работы с условными знаками спортивной карты, на местности, ур.Кубатал.                           |
| 9.    | 2            | 04.10        | Топографическая подготовка. Спортивное ориентирование.   |
| 10.   | 2            | 06.10        | Топографическая подготовка.  |
| 11.   | 2            | 11.10        | Оказание первой медицинской помощи.  |
| 12.   | 2            | 13.10        | П.3. Оказание первой медицинской помощи. Ушибы, ссадины, отравления.   |
| 13.   | 2            | 18.10        | Способы преодоления препятствий (СПП). Бег эстафеты.   |
| 14.   | 2            | 20.10        | Топографическая подготовка.  |
| 15.   | 2            | 25.10        | СФП. Подтягивание и правила разминки, разминка, лазание по канату, переправе.  |
| 16.   | 2            | 27.10        | ОФП.   |
| 17.   | 2            | 01.11        | ТСТ. Лазание сложных переправ.   |
| 18.   | 2            | 03.11        | ТСТ. Подготовка к соревнованиям.   |
| 19.   | 2            | 08.11        | ТСТ. Спуск дюльфером, повторение.  |
| 20.   | 2            | 10.11        | Способы преодоления препятствий. Спуск дюльфером, переправы, скалодром.  |
| 21.   | 2            | 15.11        | Специальная физическая подготовка (СФП). Базисные упражнения.  |
| 22.   | 2            | 17.11        | СФП: работа с веревками – бухтовка на руках, игры с мячом на выносливость.   |
| 23.   | 2            | 22.11        | Работа с веревками.  |
| 24.   | 2            | 24.11        | Работа с веревками – бухтовка на ногах, игры с мячом на выносливость.  |
| 25.   | 2            | 01.12        | Работа с веревками: соревнования по бухтовке.  |
| 26.   | 2            | 06.12        | П.3. ТСТ, наклонные переправы, дистанции 2,3 класса – работа без роликов.  |
| 27.   | 2            | 08.12        | П.3. СФП: Бег дистанций с бухтовкой.   |
| 28.   | 2            | 13.12        | Общая физическая подготовка (ОФП).   |
| 29.   | 2            | 15.12        | П.3. СФП: канат, приседания, прыжки в играх, силовая тренировка.   |
| 30.   |              | 20.12        | СФП. Прыжки, подтягивания.   |
| 31.   | 2            | 22.12        | СФП: лазание наклонных переправ на выносливость, без роликов.  |
| 32.   | 2            | 27.12        | СФП – просмотр фото-видеоматериалов.   |
| 33.   | 8            | 03.01        | Марш-бросок по Зуйским лесам.  |
| 34.   | 8            | 26.01        | П.3. ТСТ. Соревнования в залах.  |
| 35.   | 2            | 02.02        | СФП: работа в блоках.  |



|     |   |       |  |
|-----|---|-------|--|
| 36. | 2 | 07.02 | ТСТ: работа с родригой, шантом.  |
| 37. | 2 | 09.02 | П.3. СФП: работа в блоках.   |
| 38. | 2 | 14.02 | СФП: работа в блоках.  |
| 39. | 2 | 16.02 | П.3. СФП: работа в блоках - связки.                                      |
| 40. | 2 | 21.02 | ОФП. Бег, подтягивания.  |
| 41. | 2 | 23.02 | Подготовка к соревнованиям.  |
| 42. | 2 | 28.02 | ОФП. Силовые упражнения, выносливость.                                   |
| 43. | 2 | 02.03 | Подготовка к соревнованиям   |
| 44. | 2 | 07.03 | Подготовка к соревнованиям, отработка старт/финиш                        |
| 45. | 2 | 09.03 | Бег по пересеченной местности  |
| 46. | 2 | 14.03 | Упражнения ОФП. Пресс, подтягивания                                      |
| 47. | 2 | 16.03 | ОФП.Силовые упражнения   |
| 48. | 2 | 21.03 | Топографическая подготовка. Мини-соревнования                            |
| 49. | 2 | 23.03 | Отработка практических навыков соревнований. «Финал» Кубка РК.           |
| 50. | 2 | 28.03 | Краеведческая подготовка к 65 туристскому слету                          |
| 51. | 2 | 04.04 | Топографическая подготовка. Дистанции на местности «Кубатал».            |
| 52. | 2 | 06.04 | ОФП. Бег по пересеченной местности.                                      |
| 53. | 2 | 11.04 | ОФП. Движение по труднопроходимым участкам леса.                         |
| 54. | 2 | 13.04 | П.3. ОФП участие в соревнованиях. Длинные дистанции, работа с веревками. |
| 55. | 2 | 18.04 | Организация питания в походе.  |
| 56. | 2 | 20.04 | Топографическая подготовка. Карта масштаба 1: 50 000.                    |
| 57. | 2 | 25.04 | ОФП. Постановка бега, задачи на межсезонье (лето).                       |
| 58. | 2 | 27.04 | П.3. ТСТ. Преодоление переправы в брод.                                  |
| 59. | 2 | 16.05 | Организация транспортировки пострадавшего.                               |
| 60. | 8 | 18.05 | Участие в региональных соревнованиях «Школа безопасности»                |
| 61. | 2 | 23.05 | Сдача контрольных нормативов.  |
| 62. | 2 | 25.05 | Проведение итоговой аттестации.  |
| 63. | 2 | 30.05 | Подведение итогов, работы коллектива за год                              |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
2. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
3. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
4. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСЛАФ, 1972.
5. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
6. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
7. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.
8. Алёшин В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
9. Аппенянский А. И. физическая тренировка в туризме /
10. А. И. Аппенянский. — М., 1988.
11. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю. С. Воронов. — М., 1998.
12. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. — М., 2000.
13. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред. С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
14. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
15. Смирнов Д. В. спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. — М., 2003. — Ч.1. — Вып. 5.
16. Туристский терминологический словарь / ант. -сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. — М., 1999.
17. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С. Усыскин. — М., 1996.
18. Шимановский В. Ф. Питание в туристском походе / В. Ф. Шимановский. — М., 1986.
19. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюрмер. — М., 1992.
20. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г., 399 с.
21. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна — моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
22. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
23. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
24. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г., 121 с.
25. Курилова В. И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. М.: Просвещение, 1988 г, 222 с.
26. Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 1981 г, 111 с.
27. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. Сборник ГОУ «Балтийский Берег», Санкт-Петербург. СПб.: ИД «Петрополис», 2007 г.

28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.
29. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с
30. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
31. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург.: У-Фактория, 2002 г., 606
32. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.: Физкультура и спорт, 1983 г, 143 с.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Акелькин В. И. и др. Люди идут по свету. Книга-концерт. М.: Физкультура и спорт, 1990 г, 399 с.
2. Андреев Ю. А. и др. Среди нехоженных дорог одна – моя. Сборник туристских песен. М.: Профиздат, 1989 г., 440 с.
3. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. М: Профиздат, 1990 г, 256 с.
4. Куприн А. М. Занимательная топография. М.: Просвещение, 1977 г, 121 с.
5. Стрижев А. Н. Туристу о природе. (Мир туристских интересов – фенологические наблюдения в походе). М: Профиздат, 1986 г, 176 с.
6. Скрягин Л. Н. Морские узлы. М: Транспорт, 1994 г, 128 с.
7. Сухарев Д. А. и др. Авторская песня. Антология. Екатеринбург. : У-Фактория, 2002 г., 606 с.
8. Попчиковский В. Ю. и др. Туристские спортивные маршруты. М.: Профиздат, 1989 г
9. Штюмер Ю. А. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985 г.