

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»
г. Белгорода**

Принято
решением педагогического совета

МБУДО ЦДЮТЭ г.Белгорода
«17» июля 2019 г. Протокол №4

Утверждено
директором МБУДО ЦДЮТЭ

г.Белгорода _____ А.В.Дегтяренко
от «18» июля 2019 г. Приказ № 133



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
с модулем «Водный туризм»**

Срок реализации: 1 год
Возраст: 11 лет – 17 лет

Авторы программы:
Дегтяренко Н.Г.
Жильцов А.Н.
Иванов В.А.

г. Белгород 2019 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм», физкультурно-спортивной направленности

Автор программы: Дегтяренко Н.Г., Иванов В.А., Жильцов А.Н.

Программа принята на заседании педагогического совета от «17» июля 2019 г.,
протокол № 4

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3-9
2. Организация образовательной деятельности.....	9-11
3. Учебно-тематический план.....	12-13
4. Содержание программы	13-25
5. Формы отслеживания результатов обучения.....	25
6. Методическая часть.....	25-29
7. Материально-техническая база.....	29
8. Обеспечение техники безопасности в процессе реализации Программы.....	29-30
9. Воспитательная работа.....	30-32
9. Перечень информационного обеспечения Программы.....	32

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» с модулем «Водный туризм» разработана на основе типовой программы для дополнительного образования детей «Спортивный туризм: туристское многоборье» под редакцией Д.В. Смирнов, – М.: Советский спорт, 2003 год (этап базовой туристско-спортивной подготовки) с включением модуля «Водный туризм» и предназначена для тренеров-преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Белгорода.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его 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.

Актуальность программы обусловлена тем, что спортивный туризм имеет большое прикладное значение и навыки, которые обучающийся получает во время обучения, применяет на протяжении всей повседневной жизни.

Актуальность проблемы физического развития и сохранения здоровья детей сегодня как никогда остра. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе.

Среди основных направлений Федеральной программы развития системы образования обозначены поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в учреждениях различных типов и видов. Учёные пришли к единому мнению, что в недопущении болезни, в удержании и преумножении здоровья решающая роль принадлежит не медицине и не системе здравоохранения, а тем социальным институтам, которые определяют условия и образ жизни ребёнка, - семье, школе и учреждениям дополнительного образования.

Наиболее эффективной формой организации оздоровления детей и подростков является туризм. Туризм предполагает сильную физическую нагрузку учащихся, пребывание на свежем воздухе, что обязательно влечёт за собой физическое развитие детей и укрепление их здоровья.

Оздоровление и физическое развитие особенно нужно детям, которые родились и растут в городской среде. Значительную часть времени они проводят

в закрытых помещениях, а если и гуляют на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов такие прогулки вряд ли можно считать полезными. Походы с обучающимися, туристские соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряжённую учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведённые на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъёмом и хорошим настроением. Это способствует повышению учебно-воспитательного процесса

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при занятиях спортивным туризмом у обучающихся вырабатываются такие качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях физических нагрузок. Обучающийся в процессе занятий совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Занятия спортивным туризмом формируют у обучающихся потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Отличительная особенность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» с модулем «Водный туризм» рассчитана на 234 часа и включает в себя модуль «Водный туризм» в количестве 24 часов и предназначена для детей и подростков.

Цель программы - формирование здорового образа жизни и привлечение воспитанников к систематическим занятиям спортивным туризмом; укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие воспитанников.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям спортивным туризмом;
- воспитание высоких морально-этических и волевых качеств;

Образовательная деятельность направлена на:

- формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового и здоровьесберегающего воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также

лиц, проявивших выдающиеся способности;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Основные принципы физического воспитания обучающихся

Одним из основных принципов системы физического воспитания обучающихся является **всестороннее гармоническое развитие личности**, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

Принцип нравственного воспитания.

Процесс нравственного воспитания в системном виде включает в себя: трудовое воспитание (трудолюбие), физическое воспитание (жизнестойкость), социально-экологическое воспитание (адаптивность к окружающей среде), творческое воспитание (картина мира).

Принцип сознательности и активности. Формирование у детей сознательного подхода к занятиям и устойчивого интереса к ним. Основной момент принципа - формирование у детей устойчивой мотивации к занятиям спортивным туризмом. Демонстрация разнообразной наглядности, встречи и беседы с людьми, имеющими достижения в изучаемых областях, собственный пример и опыт тренера-преподавателя, объяснение перспектив занятий спортивным туризмом.

Принцип доступности. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры - одна из самых важных и сложных проблем для тренера.

Для определения и соблюдения меры доступности в спортивном туризме применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным туристам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим и тактическим элементам в соответствии с возрастом и уровнем подготовки обучающихся.

Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному);

- использование подводящих и подготовительных упражнений;

- преемственность физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных

возможностей, и морфологических особенностей обучающегося. Также не стоит забывать о различии в интеллектуальном уровне юных туристов.

Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих обучающихся.

Принцип всесторонности. Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой спортивного туризма, с одной стороны, и воспитания личностных качеств с другой.

Принцип систематичности и последовательности. Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных туристов должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т.д.)

Тренер-преподаватель, осуществляя свою работу, должен руководствоваться основными методами и принципами обучения и воспитания.

В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Планируемые результаты освоения Программы

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (НОО) и основного общего образования (ООО) представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации дополнительной общеразвивающей программы.

К числу планируемых результатов освоения Программы отнесены:

- **личностные результаты** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы отражены в **ключевых компетенциях**. Занятия

спортивным туризмом должны формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности.

Учебно-познавательные компетенции:

- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель;
- задавать вопросы к наблюдаемым фактам, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме.

Формирование компетенции: Посредством практических занятий, направленных на формирование технико-тактических умений (умение пользоваться туристским снаряжением картой, компасом и т.д.). Также формирование физических качеств на занятиях по общефизической и специальной подготовке.

Коммуникативные компетенции:

- выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос.
- владеть разными видами речевой деятельности (монолог, диалог).

Формирование компетенции: На теоретических и практических занятиях, соревнованиях, занятиях-соревнованиях. Выполнение групповых заданий, приобретение навыка общения внутри группы сверстников-спортсменов и между спортсменами различных возрастных категорий.

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции:

- иметь опыт ориентации и экологической деятельности в природной среде (в лесу, в поле, на водоемах и др.);
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях: под дождем, градом, при сильном ветре, во время грозы, в лесу.
- позитивно относиться к своему здоровью;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье;

Формирование компетенции: В учебно-тематическом плане запланированы разделы «водный туризм», «личная и общественная гигиена», которые и помогут обучающемуся применять полученные знания на практике в различных сферах жизнедеятельности. Проведение занятий инструктажей по различным разделам для обучения правилам безопасности на занятиях, в быту, при различных мероприятиях и ситуациях.

По завершению обучения программы обучающиеся объединения познакомятся с такими понятиями как «условные знаки», «спортивная карта», «ориентиры», «техническая информация», «техника», «тактика» спортивного туризма и т.п. Научатся определять стороны горизонта с помощью компаса, ориентировать карту на местности. Приобретут уверенность в ситуации «один в незнакомом лесу», выработают навыки нахождения путей выхода из незнакомомого леса. Приобретут первоначальный соревновательный и походный опыт, анализируя свои результаты.

К концу года обучения обучающийся должен **знать:**

- особенности видов спортивного туризма, техники и тактики;
- историю развития туризма в России;
- географические возможности России для спортивного и оздоровительного туризма;
- индивидуальное и групповое туристское снаряжение;
- особенности подготовки к участию в походах разных видов;

-правила обеспечения безопасности в походах и на занятиях.

должен *уметь*:

- обладать умениями по организации жизнеобеспечения туристской группы в условиях ненаселенной местности, по преодолению естественных препятствий, соответствующего вида и сложности
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- разбить самостоятельно лагерь;
- анализировать картографический материал;
- ориентироваться с помощью карты и компаса;
- применять средства страховки
- ориентирования на местности; в заданном маршруте;
- составить отчет о походе, путешествии;

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст обучающихся 11-17 лет. Приём детей на обучение производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача. Наполняемость групп составляет от 15 до 20 человек.

Режим занятий. Учебно-тренировочный процесс в учреждении должен проходить в соответствии с учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 39 учебных недель. В период школьных каникул занятия проводятся по расписанию.

Объём программы составляет 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Продолжительность одного занятия не должно превышать 2-х академических часов. Занятия на местности или поход до 8 часов.

2. Организация образовательной деятельности

Основными формами организации учебного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования, походы, путешествия, культурно-массовые и оздоровительные мероприятия.

Занятия спортивным туризмом проводятся на базах общеобразовательных школ и учреждения с использованием имеющегося спортивного инвентаря.

Содержание занятий предполагает освоение детьми основ туристской подготовки в том числе и водного туризма, топографии и ориентирования, краеведения, основ гигиены и первой доврачебной помощи, общей и специальной физической подготовки.

На занятиях реализуются следующие задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники спортивного, водного туризма, кроссового бега;
- обучить основам туристской подготовки;
- сформировать навыки быстрого и надёжного чтения карты в движении;
- расширить знания об организме человека и влиянии на него физических

упражнений;

- обучить приемам оказания первой медицинской помощи;
- сформировать навыки техники бега применительно к разным типам и условиям местности;
- расширить знания по истории родного края, его природных особенностей.

Развивающие:

- развивать уровень общей физической, специальной физической подготовки;
- развивать образное восприятие местности, устойчивое внимание, способности к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительной и логической памяти;
- развивать познавательный интерес к туризму, спорту;
- развивать личностные качества обучающихся: самостоятельности, инициативности, ответственности, аккуратности, активности; логическое и тактическое мышление.

Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям по спортивному туризму;
- воспитание адекватного отношения к соперникам и партнёрам по команде;
- способствовать формированию активной личности, с гражданской позицией и здоровым образом жизни;
- воспитание бережного отношения к природе;

Учебные занятия в основном проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным программой.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

Учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов, особенно в осенний, весенний и зимний период. Занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе при хорошей погоде.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объема и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объемом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объемом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над обучающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья обучающихся;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Методика тренировочных занятий определяется сенситивными периодами развития физических качеств обучающихся. В течение учебного года, когда приходится осуществлять избирательно-направленное воспитание ряда физических качеств в соответствии с критическими периодами развития, целесообразно уделять внимание тем качествам, для которых представляются наиболее благоприятные условия.

Таким образом, критические периоды развития физических качеств позволяют не только конкретизировать задачи в области физической подготовки обучающихся различного пола и возраста, но и создают благоприятные предпосылки для своевременной оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

С учетом данных критических периодов, при планировании работы, тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Строить учебный процесс нужно так, чтобы каждый ребенок получал от обучения удовольствие и видел свои успехи. Больше нужно поощрять желание и участие, чем результаты, поддерживать уверенность в себе и чувство единства. Важно подчеркивать, что в туризме ошибки - не трагедия, а путь к совершенствованию.

Перевод обучающихся на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивный туризм осуществляется по желанию обучающихся по принципу индивидуального отбора.

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	–	Тест, собеседование
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	–	Тест, собеседование
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	Контрольные тесты и упражнения
1.4	Организация туристского быта. Привалы и	18	2	16	Контрольные тесты и

	ночлеги				упражнении
1.5	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8	Тест, собеседование
1.6	Питание в туристском походе	8	2	6	Контрольные тесты и упражнения
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4	собеседование
1.8	Организация передвижения в походе, путешествии, преодоление препятствий	10	2	8	Контрольные тесты и упражнения
1.9	Техника безопасности в туристских походах, путешествиях и на занятиях	8	2	6	Контрольные тесты и упражнения
1.10	Подведение итогов похода	6	2	4	Беседа
1.11	Туристские слеты, соревнования, походы, путешествия	20	2	18	Соревнование, слеты, походы, путешествия
		98	22	76	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Тест, собеседование
2.2	Условные знаки	4	1	3	Контрольные тесты и упражнения
2.3	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	6	2	4	Контрольные задания
2.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3	Тест, собеседование
2.5	Измерение расстояний	5	1	4	Контрольные задания
2.6	Способы ориентирования	5	2	3	Тест
2.7	Действия в случае потери ориентировки	5	2	3	Контрольные тесты и упражнения
		33	11	22	
3. Водный туризм					
3.1	Туристские возможности родного края для водных путешествий	2	2	-	собеседование
3.2	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	2	1	1	Контрольные задания
3.3.	Снаряжение для водного похода, путешествия.	2	1	1	Тест, контрольные задания
3.4.	Питание в водном путешествии.	2	1	1	Контрольные тесты
3.5.	Привалы и ночлеги в водном путешествии.	2	1	1	
3.6.	Техника движения. Речная лодия.	4	1	3	собеседование

	Естественные и искусственные препятствия.				
3.7.	Обеспечение безопасности в водном походе, путешествии.	2	1	1	Тест, собеседование, контрольные задания
3.8.	Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.	2	1	1	Тест, собеседование, контрольные задания
3.9.	Тактика водного путешествия.	4	1	3	Тест, собеседование, контрольные задания
3.10.	Краеведческая, общественно-полезная работа в походе.	2	1	1	собеседование
		24	11	13	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, туриста-водника, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Тест, собеседование, контрольные задания
4.2	Походная медицинская аптечка	3	1	2	Тест
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи в пешем и водном походе	6	2	4	контрольные задания
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего в пешем и водном походе	6	2	4	Собеседование
		18	6	12	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	1	1	–	Собеседование
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2	Тест, собеседование, контрольные задания
5.3	Общая физическая подготовка	29	1	28	Контрольные тесты и упражнения
5.4	Специальная физическая подготовка	28	1	27	Контрольные тесты и упражнения
		61	4	57	
6. Промежуточная аттестация					
6.1	Поход по водному туризму или внутригрупповое соревнование	Вне сетки часов			отчет о походе, протокол соревнований
	Итого	234	54	180	

4. Содержание программы

4.1. Основы туристской подготовки

4.1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и спортивные соревнования) и спортивному ориентированию.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

4.1.2. Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

4.1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия в помещении. Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

4.1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

4.1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия в помещении. Составление плана подготовки 1–3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1–3-дневном походе.

4.1.6. Питание в туристском походе

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2–3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов для 1–3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4.1.7. Туристские должности в группе

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

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практические занятия на местности. Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

4.1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

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

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

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

4.1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, и их назначение, а также техника их вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте.

Взаимоотношения туристов с местным населением.

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

4.1.10. Подведение итогов похода

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

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

4.1.11. Туристские слеты и соревнования

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

Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практические занятия на местности. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

4.2. Топография и ориентирование

4.2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

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

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

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

4.2.2. Условные знаки

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

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры.

Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

4.2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Азимутальный тренировочный треугольник.

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

4.2.4. Компас. Работа с компасом

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

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

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

4.2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия на местности. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

4.2.6. Способы ориентирования

Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентирцель, ориентир-

маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности.

Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

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

Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

4.2.7. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе.

Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия на местности. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления место нахождения.

4.3. Водный туризм

4.3.1. Туристские возможности родного края для водных путешествий.

Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Памятные места, экскурсионные объекты и заповедники. Рекомендуемые маршруты водных одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных водных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

4.3.2. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов похода, путешествия.

Специфика водных походов, путешествий, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе. Подготовка и проведение похода. План подготовки. Сбор информации о районе путешествия. Общегеографические сведения о реках и озерах в районе путешествия. Разработка маршрута. Запасные варианты маршрута. Подведение итогов путешествия. Формы отчетов.

Практические занятия. Составление плана подготовки похода, путешествия сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Проверка умения плавать, контрольные, выходы, составление отчетов о путешествии.

4.3.3. Снаряжение для водного похода, путешествия.

Виды туристских судов: байдарки, лодки, катамараны, плоты. Их значение и конструктивные особенности. Устройство катамарана. Подготовка и походное оборудование катамаранов. Нормы загрузки. Повышение плавучести катамаранов. Ремонтный набор для водного путешествия. Подбор личного снаряжения. Особые требования к одежде и обуви туриста-водника. Снаряжение для рыбной ловли. Особенности упаковки вещей и продуктов. Укладка груза и размещение людей в байдарке. Спасательные средства и их хранение.

Практические занятия. Сборка и разборка байдарок. Предпоходный профилактический ремонт байдарок. Изготовление герметичной тары.

4.3.4. Питание в водном путешествии.

Значение правильной организации походного быта и питания. Рекомендуемый набор продуктов питания во время водных путешествий. Режим питания в походе и калорийность пищи. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе, рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Примерные дневные нормы расхода продуктов. Упаковка и хранение продуктов в водном путешествии. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Учет расхода продуктов.

Практические занятия. Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

4.3.5. Привалы и ночлеги.

Привалы на берегу и на воде, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Установка катамаранов на ночь. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря. Организация ночлега в населенном пункте.

Практические занятия. Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костров. Установка катамаранов на ночь (на суше, на воде). Ремонт катамаранов и другого снаряжения в походных условиях.

4.3.6. Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия.

Элементы гребли. Техника гребли па байдарках: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка. Речная лоция. Характеристика рек и притоков. Типы течений. Определение характерных элементов реки. Речная обстановка. Способы преодоления естественных препятствий (быстрина, мели, камни, топляки, заросли камыша, тростника, зарастающие водоемы, шиверы, перекаты, несложные пороги, большие плесы, волнение, встречный и боковой ветер).

Способы преодоления искусственных препятствий (мосты, паромные переправы, плотины, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав). Волок, ход на бечеве. Встреча с самоходным судном. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия. Отработка элементов гребли, управление катамаранов, выполнение различных маневров. Отработка техники преодоления естественных и искусственных препятствий.

4.3.7. Тактика водного похода, путешествия.

Понятие о тактике в водном путешествии. Распорядок дня. Режим и график движения. Комплектование экипажей. Походный порядок судов. Место руководителя при движении нескольких судов. Связь и сигнализация. Выбор линии движения в различных условиях плавания. Разведка пути. Движение при плохой видимости. Тактика прохождения препятствий. Тактика разведки волоков.

Практические занятия. Отработка умения выбирать линию движения в различных условиях плавания. Проведение разведки препятствий и волоков (обносов).

4.3.8. Обеспечение безопасности в водном походе, путешествии.

Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Обязанности руководителя и участников путешествия в обеспечении безопасности. Правила поведения в байдарке. Предпоходная проверка снаряжения байдарок и профилактический осмотр их в походе. Предпоходный выход на воду. Применение спасательных средств. Значение сработанности группы и роль дисциплины. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно. Обязательность предпоходной тренировки в аварийной обстановке. Аварийное расписание экипажей. Меры безопасности и страховка при

преодолении естественных и искусственных препятствий. Спасательные команды при прохождении препятствий. Правила купания в незнакомых водоемах.

Практические занятия. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

4.3.9. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.

Личная гигиена туриста-водника. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях водного путешествия. Предупреждение заболеваний. Первая помощь при ожогах, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, переломе, солнечном и тепловом ударе, отравлении, ядовитом укусе. Состав медицинской аптечки для водного похода.

Практические занятия. Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего.

4.3.9. Краеведческая, общественно полезная работа в походе.

Краеведческие наблюдения в походе. Изучение родного края. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озер и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий. Получение заданий от государственных, научных и хозяйственных организаций и учреждений, от школы и внешкольного учреждения. Порядок оформления экспедиционных отрядов.

Практические занятия. Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала.

4.4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви, тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

4.4.2. Походная медицинская аптечка

Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения. Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия в помещении. Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

4.4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия в помещении. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности. Способы обеззараживания питьевой воды.

4.4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на

поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4.5. Общая и специальная физическая подготовка

4.5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

4.5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.

Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом

цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

4.5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

4.6. Промежуточная аттестация

Участие в водном походе (однодневный или многодневный поход с активным способом передвижения по маршруту без ночевки или 2–3 ночлегами в полевых условиях) или участие во внутригрупповых соревнованиях.

Психологическая подготовка

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Психологическая подготовка одно из средств повышения физкультурно-спортивного мастерства. Участие в культурно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях - необходимое условие для совершенствования и проверки моральных качеств и умения управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремлённости, самостоятельности, решительности и смелости, выдержки, настойчивости в достижении цели.

Интеллектуальная подготовка

Развитие интеллектуальных способностей, занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

а) общие и специальные тренировочные упражнения для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления;

б) контроль за усвоением элементов техники по туризму и ориентированию при помощи тренировочных упражнений.

Культурно-массовые и оздоровительные мероприятия

Участие в культурно-массовых и оздоровительных мероприятиях, согласно календарного плана мероприятий учреждения.

5.Формы отслеживания результата обучения

Предметная диагностика проводится по выбору тренера-преподавателя в форме:

- тестирования;
- собеседования;
- опроса;
- анализа технико-тактического уровня обучающихся;
- анкетирования.

Педагогическая диагностика предполагает:

- состояния эмоционально-психологических отношений в коллективе и положение в них каждого ребенка - педагогическое наблюдение, анкетирование;
- личные беседы с родителями;
- психологическое развитие обучающихся с помощью теста, педагогического наблюдения;
- выявление коммуникативности и организаторских способностей - анкетирование, беседа, педагогическое наблюдение.

6.Методическая часть программы

1.Рекомендации по организации образовательного процесса.

Организация образовательной деятельности осуществляется на основании учебного плана, представленного в данной Программе, рабочей программы тренера-преподавателя, календаря массовых мероприятий, проводимых МБУДО ЦДЮТЭ г. Белгорода.

На основании рабочей программы тренер-преподаватель разрабатывает календарно-тематический план работы с обучающимися спортивным туризмом.

При составлении календарно-тематического плана необходимо учитывать следующее:

- занятия спортивным туризмом в помещении и на местности не должны превышать 2- часов;
- участие обучающиеся в соревнованиях, походах по уровню и сложности;
- необходимо уделять внимание воспитанию культуры поведения детей и подростков в общественных местах, лесу и на соревнованиях.

Комплектование групп тренерам-преподавателям рекомендуется проводить в летний период. На начало учебного года тренером-преподавателем составляется расписание занятий групп, списки обучающихся, имеющих допуск к занятиям, с визой врача, копии свидетельств или паспортов обучающихся, заявления о зачислении от родителей.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочные занятия туриста включают:

- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- интеллектуальную подготовку;
- морально-волевую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности туриста тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование в беге зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Способность туриста выполнять мыслительные операции во время прохождения соревновательной дистанции во многом зависит от уровня развития выносливости. Уровень выносливости, в свою очередь, тесно связан с экономичностью техники передвижения, уровнем психической устойчивости умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед туристом стоят следующие основные задачи:

- освоение техники передвижений;
- освоение техники ориентирования;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д.);
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности, похода, путешествия.

Эффективная реализация всех этих задач возможна только в совокупности с повышением интеллектуального уровня юного туриста. Поэтому в системе подготовки обучающихся особое внимание уделяется их интеллектуальной подготовке.

Средства тренировочных занятий:

Основными средствами тренировочных занятий в спортивном туризме являются физические и технические упражнения.

Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения - это участие во всевозможных соревнованиях, походах, путешествиях с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на местности отдельных элементов техники туристских навыков и ориентирования: действия на старте, действия на КП и т.д., а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. К числу специально-подготовительных относятся также имитационные упражнения. Для спортсмена-туриста это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах, на специальных водных средствах (катамаран, лодка и др.)

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых туристу физических способностей. В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Методы тренировочных занятий.

В процессе тренировочных занятий используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда обучающийся выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов техники туристских навыков и техники передвижений;

- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробег тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);
- непрерывные переменные (пробег тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);
- интервальные методы (заключаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами - интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный

аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт обучающихся.

Независимо от возраста включение в занятие игровых моментов позволяет разнообразить процесс занятий, сделать его менее утомительным.

При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования, походы, путешествия и т. д.). Соревнования, походы, путешествия могут проводиться в усложненных или облегченных условиях и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали бы задачам, поставленным перед обучающимися на базовом уровне подготовки.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества (память, мышление, внимание), необходимые для успешных занятий спортивным туризмом.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.

3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности обучающегося, психологическую подготовку разделяют на три составные части: идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

7. Материально-техническая база

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;

Спортивный инвентарь:

- наглядные пособия;
- картографический материал;
- жидкостные спортивные компаса;
- групповое полевое снаряжение (палатки, инструменты, кухонные принадлежности);
- индивидуальное полевое снаряжение (рюкзаки, спальные мешки, коврики);
- индивидуальное зимнее снаряжение (лыжи, включая крепления и палки, планшет);
- оборудование для проведения соревнований, включая учебно-тренировочные (призмы, компостеры, чипы, маркировка, оборудование старта и финиша, секундомеры);
- байдарки.

Технические средства:

- компьютер, принтер, сканер.

8. Обеспечение техники безопасности в процессе реализации

Программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к

выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся на местности и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только тренером-преподавателем. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий по спортивному туризму.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Подавать докладную записку в администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

1. Общие требования.

- 1.1. К занятиям по спортивному туризму допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- 1.2. При проведении занятий по спортивному туризму соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

- 1.3. При участии в соревнованиях, культурно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях обязательно соблюдать правила их проведения.

2. Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

3. Владение арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях.

4. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий, используя полученные знания, умения и навыки, соответствующие этапу обучения.

8. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Воспитательная работа с юными туристами направлена на развитие чувства гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

В условиях учреждения- это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают обучающегося на спортивный образ жизни. С обучающимися регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер - преподаватель должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в учреждении едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по спортивному туризму, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера - преподавателя. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить соревнования, культурно-массовые мероприятия.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в спортивном зале или в природной среде обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер - преподаватель должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов физкультурно-спортивной деятельности обучающихся;
- проведение культурно-массовых мероприятий, приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);
- участие в соревнованиях по спортивному туризму;
- походы, путешествия;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

Немаловажное значение имеет работа с родителями: - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на занятиях в спортзале, в природной среде, на соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение).

Перед участием в соревнованиях, культурно-массовых и оздоровительных мероприятиях необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и проявление морально-волевых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

9. Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературы:

1. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. – М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.

2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.

3. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2015.

4. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.

5. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.

6. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». – Москва, 2015.

7. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно – методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

9. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография- Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.

10. Биржаков М.Б. Введение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.

11. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2005.

12. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2004.

Интернет ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ;

<http://www.tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России;
<http://beltur.ucoz.ru/> - сайт муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Белгорода раздел "Методические разработки".

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				вводное учебное занятие	2	Основы туристской подготовки. Туристские путешествия, история развития туризма		наблюдение, опрос
2				вводное учебное занятие	2	Топография и ориентирование. Действия в случае потери ориентировки.		наблюдение, опрос
3				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.		тестирование, наблюдение
4				ознакомление с новым материалом	2	Общая и специальная физическая подготовка. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм		наблюдение, опрос
5				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Воспитательная роль туризма.		тестирование, наблюдение
6				ознакомление с новым материалом	2	Водный туризм. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия-1 час Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Походная медицинская аптечка-1 час		тестирование, наблюдение
7				ознакомление с новым материалом	2	Водный туризм. Туристские возможности родного края для водных путешествий-1 час Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний-1 час		тестирование, опрос, контрольные задания
8				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
9				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение.		тестирование, наблюдение

10				ознакомление с новым	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
11				ознакомление с новым материалом	2	Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте		опрос, контрольные задания
12				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Туристские должности в группе.		тестирование, опрос, контрольные
13				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Понятие о топографической и спортивной карте.		опрос
14				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение.		опрос, контрольные задания
15				применение умений и навыков ознакомление с новым материалом	2	Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия-1 час Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи-1 час		наблюдение, опрос
16				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка		тестирование, наблюдение
17				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Питание в туристском походе		опрос, контрольные задания
18				ознакомление с новым материалом	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		наблюдение, опрос
19				применение умений и	2	Топография и ориентирование. Условные знаки		тестирование, наблюдение
20				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские должности в группе.		тестирование, опрос, контрольные

21				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
22				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, опрос, контрольные
23				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.		тестирование, наблюдение
24				применение умений и навыков	2	Водный туризм. Туристские возможности родного края для водных путешествий-1 час Общая и специальная физическая подготовка. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм-1 час		тестирование, наблюдение
25				применение умений и навыков	2	Водный туризм. Питание в водном путешествии-1 час Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи-1 час.		тестирование, наблюдение
26				ознакомление с новым материалом применение умений и навыков	2	Водный туризм. Привалы и ночлеги в водном путешествии -1 час Общая и специальная физическая подготовка. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений-1 час		опрос, контрольные задания
27				применение умений и навыков	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.		опрос, наблюдение
28				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение.		наблюдение, опрос
29				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Условные знаки.		тестирование, наблюдение
30				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, наблюдение

31				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.		наблюдение, опрос
32				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
33				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Действия в случае потери ориентировки.		тестирование, наблюдение
34				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу, путешествию.		тестирование, опрос, контрольные
35				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Питание в туристском походе.		тестирование, наблюдение
36				ознакомление с новым материалом	2	Водный туризм. Обеспечение безопасности в водном походе, путешествии.		тестирование, опрос, контрольные
37				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские должности в группе.		тестирование, наблюдение
38				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		тестирование, опрос, контрольные
39				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
40				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Питание в туристском походе.		наблюдение, опрос
41				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, опрос, контрольные

42				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Питание в туристском походе.		тестирование, наблюдение
43				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
44				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Действия в случае потери ориентировки-1 час Водный туризм. Питание в водном путешествии-1 час		тестирование, опрос, контрольные задания
45				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу, путешествию.		тестирование, наблюдение
46				применение умений и	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		тестирование, наблюдение
47				применение умений и навыков ознакомление с новым материалом	2	Водный туризм. Привалы и ночлеги водном путешествии -1 час Водный туризм. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные препятствия-1 час		опрос, контрольные задания
48				применение умений и навыков	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Походная медицинская аптечка		тестирование, опрос, контрольные
49				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристское снаряжение.		тестирование, наблюдение
50				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
51				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		тестирование, наблюдение

52				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		наблюдение, опрос
53				ознакомление с новым материалом	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Приемы транспортировки пострадавшего в пешем и водном походе		тестирование, наблюдение
54				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Способы ориентирования.		тестирование, наблюдение
55				ознакомление с новым материалом	2	Водный туризм. Гигиена туриста-водника и доврачебная помощь в походе.		тестирование опрос, контрольные за
56				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.		тестирование, наблюдение
57				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		тестирование, опрос, контрольные
58				ознакомление с новым материалом	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, опрос, контрольные
59				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу, путешествию.		тестирование, наблюдение
60				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
61				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом		тестирование, наблюдение
62				применение умений и навыков	2	Водный туризм. Тактика водного путешествия.		опрос, контрольные задания

63				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		тестирование, опрос, контрольные
64				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
65				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу, путешествию.		опрос, контрольные задания
66				применение умений и навыков	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Приемы транспортировки пострадавшего		тестирование, наблюдение
67				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Компас. Работа с компасом		тестирование, наблюдение
68				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		тестирование, опрос, контрольные
69				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
70				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Подготовка к походу, путешествию.		тестирование, наблюдение
71				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, опрос, контрольные
72				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут-1 час Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка-1 час		тестирование, наблюдение
73				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		тестирование, наблюдение

74				применение умений и навыков	2	Водный туризм. Краеведческая, общественно-полезная работа в походе 1 час. Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка-1 час		тестирование, наблюдение
75				Применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.		опрос
76				ознакомление с новым материалом	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		опрос, контрольные задания
77				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях		тестирование, наблюдение
78				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
79				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Способы ориентирования		тестирование, опрос, контрольные задания
80				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.		тестирование, наблюдение
81				ознакомление с новым материалом	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, опрос, контрольные задания
82				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		опрос, контрольные задания
83				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		тестирование, наблюдение
84				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		тестирование, наблюдение

85				применение умений и навыков	2	Водный туризм. Тактика водного путешествия.		наблюдение,
86				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Измерение расстояний – 1 час Способы ориентирования – 1 час		тестирование, наблюдение
87				применение умений и навыков	2	Водный туризм. Техника движения. Речная лоция. Естественные и искусственные препятствия 1 час. Общая и специальная физическая подготовка. Специальная		тестирование, наблюдение
88				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.		тестирование, наблюдение
89				ознакомление с новым материалом	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		наблюдение, опрос
90				ознакомление с новым материалом	2	Топография и ориентирование. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.		тестирование, опрос, контрольные
91				применение умений и навыков	2	Водный туризм. Снаряжение для водного похода, путешествия.		опрос, контрольные задания
92				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		тестирование, наблюдение
93				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, наблюдение
94				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования		тестирование, опрос, контрольные
95				применение умений	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		тестирование, наблюдение

96				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Подведение итогов похода.		тестирование, опрос, контрольные
97				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		опрос, контрольные задания
98				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Подведение итогов похода.		тестирование, наблюдение
99				применение умений и навыков	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Приемы транспортировки пострадавшего.		наблюдение, опрос
100				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Измерение расстояний		тестирование, наблюдение
101				ознакомление с новым материалом	2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		наблюдение, опрос
102				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.		тестирование, опрос, контрольные
103				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Измерение расстояний.		наблюдение, опрос
104				применение умений и навыков	2	Водный туризм. Особенности водного туризма. Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия – 1 час. Техника движения. Речная лодка. Естественные и искусственные		тестирование, наблюдение
105				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		наблюдение, опрос
106				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		наблюдение, опрос

107				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		тестирование, наблюдение
108				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		наблюдение, опрос
109				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Туристские слеты и соревнования.		тестирование, наблюдение
110				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		наблюдение, опрос
111				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.		тестирование, опрос, контрольные
112				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий.		наблюдение, опрос
113				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		тестирование, наблюдение
114				ознакомление с новым материалом	2	Основы туристской подготовки. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		наблюдение, опрос
115				применение умений и навыков	2	Топография и ориентирование. Измерение расстояний – 1 час. Водный туризм. Снаряжение для водного похода, путешествия.		наблюдение, опрос
116				применение умений и навыков	2	Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - 1 час. Специальная физическая подготовка -1 час.		тестирование, наблюдение
117				применение умений и навыков	2	Основы туристской подготовки. Подведение итогов похода		наблюдение, опрос
ИТОГО					234			