

Министерство образования Кузбасса  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
«Кузбасский центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению методическим советом  
ГАУДО КЦДЮТЭ  
Протокол № 3  
« 05 » июня 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУДО КЦДЮТЭ  
О. Ф. Галеев  
Приказ № 188  
« 30 » августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ:  
ДИСТАНЦИИ «ПЕШЕХОДНЫЕ» И «ЛЫЖНЫЕ»**

**Часть 2**

*Возраст учащихся – 14 - 17 лет*

*Срок реализации – 3 года*

Автор-составитель:

Кожемякина Татьяна Александровна,  
педагог дополнительного образования

**Спортивный туризм: дистанции пешеходные» и «лыжные» Часть 2.**  
Дополнительная общеразвивающая программа

**Автор-составитель:** Кожемякина Т.А., педагог дополнительного образования  
ГАУДО КЦДЮТЭ

**Рецензенты:**

**Дорохов В.Г.**, доцент кафедры всеобщей истории и социально-политических наук  
Кемеровского государственного университета, кандидат исторических наук.

**Козлова Н.Ю.**, заместитель директора по учебно-воспитательной и методической  
работе ГАУДО КЦДЮТЭ, кандидат педагогических наук, Почётный работник  
общего образования Российской Федерации.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b>	4
<b>4 год обучения</b>	
<b>Этап туристско-спортивной подготовки</b>	
Учебно-тематический план	17
Содержание программы	19
<b>5 год обучения</b>	
<b>Этап туристского совершенствования</b>	
Учебно-тематический план	28
Содержание программы	30
<b>6 год обучения</b>	
<b>Этап формирования туристского мастерства</b>	
Учебно-тематический план	39
Содержание программы	41
<b>Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2»</b>	
Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря	50
Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося	53
Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы	54
Литература, рекомендуемая для педагогов	55
Литература, рекомендуемая для учащихся	59
Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе	62

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2» является **модифицированной программой** на основе программы «Спортивный туризм: туристское многоборье. Часть 2», пятого выпуска первой части под ред. Д.В.Смирнова. Направленность программы - **туристско-краеведческая**. Данная программа является второй частью программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 1» и её логическим продолжением. Вместе с тем, программа может быть использована как отдельная, самостоятельная программа для учащихся, имеющих соответствующую подготовку.

Реализация содержания программы предполагает организацию деятельности объединения в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20 утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 31.01.2022 № ДГ-245/06;
- Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04);
- Приложением к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р);
- Гигиеническими нормативами и специальными требованиями к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды и сфере общего образования, разработанные и утверждённые Российской академией наук, Министерством здравоохранения Российской Федерации,

Национальным медицинским исследовательским центром здоровья детей, Всероссийским обществом развития школьной и университетской медицины и здоровья от 26 июня 2020 года;

- Приказом Министерства образования Кузбасса от 28 декабря 2023 № 4546 «О региональной ведомственной маршрутно-квалификационной комиссии Кемеровской области-Кузбасса»;
- Уставом ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Положением о формах, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации, входящей и итоговой диагностики результативности обучения учащихся по дополнительным общеразвивающим программам в ГАУДО КЦДЮТЭ;
- Правилами соревнований по виду спорта «спортивный туризм»;
- Правилами соревнований по спортивному ориентированию;
- Регламентом вида спорта «Спортивный туризм»;
- другими нормативно-правовыми документами, регулирующими образовательную и туристско-краеведческую деятельность в Российской Федерации и в Кемеровской области-Кузбассе.

**Актуальность программы** в том, что она представляет модернизированный курс занятий спортивным туризмом на этапах туристско-спортивной подготовки, туристско-спортивного совершенствования и туристско-спортивного мастерства для детей среднего и старшего школьного возраста.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в возможности поддержания и роста у учащихся интереса к спортивному туризму, спортивному ориентированию, краеведению, углубляет и совершенствует знания о культуре здорового образа жизни, развивает физические качества.

**Отличительными особенностями данной программы** является, в первую очередь, уменьшение количества учебных часов в год – с 432 до 324, а также изменение содержания и количества разделов. Программа состоит из 6 разделов, посвященных 6 основным направлениям познавательной активности в спортивном туризме. Разделы «Основы туристско-спортивной подготовки» (4 год обучения), «Совершенствование туристско-спортивной подготовки» (5 год обучения), «Школа высшей туристско-спортивной подготовки» (6 год обучения), «Организация туристского быта в полевых условиях» (4-5 года обучения), «Организация быта в полевых (походных) условиях» (6 год обучения), «Обеспечение безопасности» (4-6 года обучения), «Спортивные походы» (4-6 года обучения) объединены и переименованы в разделы «Основы туристско-спортивной деятельности», (4-6 года обучения) для всех занятий данной тематики. Изучение спортивного туризма в группе дисциплин «маршрут» присутствует в объеме, необходимом для понимания целей и задач спортивного туризма, содействию в развитии физических качеств, совершенствованию туристско-бытовых навыков и углублению знаний о спортивном туризме в целом.

Следующей отличительной особенностью программы является то, что приоритет в занятиях отводится подготовке к соревнованиям в группе дисциплин

«дистанция», а именно – к пешеходным дистанциям 2-5 классов и лыжным дистанциям 1-3 классов. Соревнования по спортивному туризму заключаются в прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

В связи с отсутствием в регионе на протяжении нескольких лет соревнований по спортивному туризму среди учащихся на водных и горных дистанциях, приоритет отдан подготовке к пешеходным и лыжным дистанциям.

Разделы программы «Туристское многоборье» переименованы в соответствии с современной терминологией в разделы «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция». На протяжении 4-6 годов обучения учащиеся изучают и совершенствуют тактику и технику прохождения пешеходных дистанций 2-5 классов и лыжных дистанций 1-3 классов.

Разделы типовой программы «Топография и ориентирование на местности» (4-5 года обучения), «Топография и ориентирование» (6 год) переименованы в разделы «Ориентирование на местности» (4-6 года обучения) и направлены на углубленное изучение спортивного ориентирования как этапа пешеходной длинной дистанции.

Разделы «Медико-санитарная подготовка» (4 и 6 года обучения), «Совершенствование медико-санитарной подготовки» (5 год обучения) переименованы в разделы «Основы гигиены и оказания первой помощи» (4-6 года обучения), т.к. под медико-санитарной помощью подразумевается помощь медицинского работника, обладающего правом на медицинские манипуляции, назначение и использование медицинских препаратов. В связи с этим, помимо изменения названия, сокращено содержание раздела, т.к. по действующему законодательству, лица, не являющиеся медицинскими работниками, не имеют права оказывать медицинскую помощь: пользоваться медицинскими препаратами и делать медицинские манипуляции. Исключены темы, посвященные изучению лекарственных средств и их применению. На протяжении 3 лет учащиеся углубляют и совершенствуют знания об анатомии человека, способах и методах диагностики его состояния, возможных повреждений, приемы оказания первой помощи и способы транспортировки пострадавшего.

Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» присутствует под тем же наименованием, что и в типовой программе.

Разделы «Зачетные мероприятия» (4-6 год), стоящие в типовой программе вне сетки часов, в данной программе отсутствуют, поскольку в каникулярных мероприятиях объективно не может принимать участие вся группа: многие учащиеся находятся на отдыхе за пределами своего населенного пункта. Зачетными мероприятиями в представленной программе являются контрольные занятия, состязания, конкурсы и соревнования по соответствующим темам в течение всего учебного года. Подготовка к данным мероприятиям осуществляется планомерно в течение всего образовательного периода.

Изучение программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2» способствует углублению знаний по общеобразовательным дисциплинам и приобретению профессионально значимых навыков в сфере

спортивного туризма, спасательного и экскурсионного дела. Спортивный туризм дисциплинирует, создает условия для развития целеустремленности, самореализации и самоутверждения личности учащихся.

**Цель программы:** всестороннее формирование учащегося, активного и позитивно-деятельностного представителя социума средствами туризма и краеведения.

**Задачи программы:**

– **обучающие:** совершенствовать навыки спортивного туризма на пешеходных дистанциях 1-3 классов и лыжных дистанциях 1 класса, осваивать навыки спортивного туризма на пешеходных дистанциях 4-5 классов и лыжных дистанциях 2-3 классов, совершенствовать навыки прохождения дистанций поисково-спасательных работ (далее – ПСР) по младшей возрастной группе, осваивать навыки прохождения дистанций ПСР по старшей возрастной группе, совершенствовать навыки спортивного ориентирования, содействовать изучению родного края, совершенствованию умений оказывать первую помощь при различных повреждениях.

– **воспитательные:** содействовать физическому совершенствованию учащихся, воспитанию бережного отношения к природе, воспитанию ответственного отношения к выбранной деятельности.

– **развивающие:** способствовать развитию у учащихся коммуникативных качеств, ответственности, дисциплины.

Занятия по программе способствуют приобретению учащимися устойчивых знаний о физической культуре и спорте, технике и тактике спортивного туризма на пешеходных и лыжных дистанциях, прохождении дистанций ПСР, ориентировании на местности, краеведении, оказании первой помощи, формируют здоровый образ жизни, культуру межличностного общения, а также способствуют формированию и совершенствованию учебных действий, необходимых для квалификационного роста по спортивному туризму.

**Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 14-17 лет.** Поскольку данная программа является второй частью одноименной программы, формирование группы года обучения происходит путем перевода учащихся, окончивших первую часть программы. Помимо этого на программу могут быть зачислены учащиеся, соответствующие по возрасту и успешно прошедшие входную диагностику по разделу «Общая и специальная физическая подготовка». Зачисление проводится при условии медицинского допуска. Возраст для зачисления может быть снижен на 1-2 года при условии наличия медицинской справки с отметкой о допуске к занятиям спортивным туризмом и при соответствии физических качеств требованиям, необходимым для прохождения пешеходных дистанций класса и лыжных дистанций класса. Оценка результативности освоения раздела программы «Общая и специальная физическая подготовка» при этом производится с учётом возраста учащихся.

**Возрастные особенности учащихся, которым адресована программа.**

**Младший подростковый возраст 12-15.** Подростковый возраст является наиболее сложным периодом индивидуально-личностного развития. Он характеризуется высоким риском формирования отклоняющихся форм поведения. Вместе с тем подросток проживает крайне важный этап жизни, эффективное

прохождение которого определяет всю дальнейшую судьбу. Очень важным является тот факт, что в этом возрасте начинает формироваться «Я-концепция», включающая в себя совокупность всех имеющихся у человека представлений о себе, в том числе, в оценочном контексте, отсюда неустойчивая, зачастую болезненная самооценка. Поэтому в этом возрасте очень важно создать ребёнку ситуацию успеха. Разнообразие видов деятельности при реализации программ туристско-краеведческой направленности представляет собой колоссальный ресурс для успешной самореализации ребёнка. Широкий спектр ролей в походе, возможность спортивных достижений, краеведческие конкурсы и конференции позволят самореализоваться разным детям, формируя позитивную самооценку.

Одним из основных новообразований возраста является чувство взрослости, которое даётся младшему подростку крайне болезненно из-за того, что окружающие не воспринимают ребёнка взрослым и вполне самостоятельным. Туристский поход, где рядом нет мамы и всё, вплоть до организации быта, приготовления пищи ребята делают сами, даёт возможность в полной мере насладиться чувством взрослости. Такой же эффект имеет и самостоятельная исследовательская деятельность.

Ведущая деятельность подросткового возраста – межличностное общение. Ребёнок младшего подросткового возраста не просто любит общаться, он фактически не может существовать без общения. Смысловая сфера в этом возрасте недосформирована, ценностные ориентиры не устойчивые и бесконтрольное общение может нанести ребёнку экзистенциальный вред. Подросток может попасть в «плохую» компанию, могут сформироваться вредные привычки. Занятия детей в объединении туристско-краеведческой направленности удовлетворит потребность в общении и позволит избежать потенциальных негативных последствий.

**Старший подростковый возраст 15-17.** Старший подростковый возраст – это время перехода из состояния детства в состояние взрослости, со всеми её плюсами и минусами. В этот период человек выбирает жизненный путь, происходит становление смыслов жизни, ценностных ориентаций, профессиональное самоопределение. В этот период происходит смена ведущей деятельности. Ребёнок всё ещё продолжает с интересом общаться со сверстниками, но на первый план постепенно выходит профессиональное обучение. В содержании программ туристско-краеведческой направленности представлен большой объём предпрофессиональных знаний, умений и навыков, способный удовлетворить потребности подростков, ориентированных на разные профессиональные области. Краеведческие исследования историко-культурного наследия будут интересны ребятам, выбравшим гуманитарное направление, изучение природы родного края тем, кто ориентирован на естественнонаучные дисциплины. Отдельно необходимо сказать о туристских должностях в походе, которые по сути своей являются профессиональными пробами. Здесь можно попробовать профессию медика, повара, завхоза и другие. Комплекс занятий по оказанию первой помощи и поисково-спасательным работам так же являются профессиональными пробами. На этапе предпрофессионального самоопределения обучающиеся по программам туристско-краеведческой направленности могут пробовать себя в разных ролях.

Систематические занятия по программе способствуют приобретению



учащимися знаний о физической культуре и спорте; технике и тактике спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция», основам спортивных походов и путешествий; ориентированию на местности; оказанию первой помощи, формированию здорового образа жизни, культуре межличностного общения, формированию знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму основам инструкторской и судейской туристской практики.

В период занятий создаются условия для активной социальной адаптации учащихся. За 3 года занятий учащимся необходимо в совершенстве овладеть набором знаний, умений и навыков по спортивному туризму, спортивному ориентированию, спасательному делу, краеведению, основами гигиены, оказания первой помощи и физической культуре.

#### **Планируемый результат программы:**

– в спортивном туризме в дисциплине «дистанция - пешеходная» планируется освоение и совершенствование учащимися навыков прохождения пешеходных дистанций 4-5 классов: личное, в связке и в группе (этапы «навесная переправа», «крутонаклонная навесная переправа», «спуск», «подъём по стенду с зацепами», «бревно», «маятник», «траверс по зацепам», «траверс по горизонтальным перилам», «параллельные перила», «узлы»);

– в спортивном туризме в дисциплине «дистанция – лыжная»: освоение и совершенствование дистанций 2-3 классов: личное и в группе (этапы «переправа по тонкому льду», «подъём», «спуск», «навесная переправа», «бревно», «преодоление завала»);

– на дистанциях поисково-спасательных работ: прохождения дистанций ПСР (изготовление носилок и волокуш, прохождение этапов пешеходных и лыжных дистанций с сопровождением и транспортировкой пострадавшего, этапы «спасение на воде», «химическая защита», «тушение возгорания», «оказание помощи в ДТП», «эвакуация пострадавшего из завала»);

– по ориентированию на местности: освоение и совершенствование навыков прохождения дистанции спортивного ориентирования по своей возрастной группе (в дисциплинах «выбор», «заданное направление», «маркированная дистанция»);

– по краеведению: углубление и расширение знаний о природных, исторических и административных особенностях родного края;

– по основам гигиены и оказания первой помощи: совершенствование знаний о гигиене и способах ее соблюдения, об особенностях анатомии и физиологии человека и влияния на него физических упражнений, принципах и приемах соблюдения гигиены, расширению и углублению знаний по оказанию первой помощи при повреждениях средней степени тяжести и тяжелых повреждениях (венозных и артериальных кровотечениях, паренхимальных кровотечениях, ожогах и обморожениях 1-3 степеней, переохлаждениях, перегревах, закрытых и открытых переломах, шоковых состояниях, иммобилизации и способах транспортировки пострадавшего);

– по общей и специальной физической подготовке - рост физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, физическое совершенствование.

К концу 6 года занятий учащиеся будут обладать устойчивыми поведенческими навыками сотрудничества и взаимопомощи, ответственного отношения к спортивному инвентарю, природоохранной деятельности.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Численный состав объединения** дополнительного образования для успешного достижения туристско-спортивных целей и с учётом соблюдения требований безопасности должен комплектоваться согласно действующим типовым нормативам наполняемости учебных групп, в соответствии с уровнем и этапом подготовки учащихся и составляет от 10 до 15 человек.

**Срок обучения по программе** составляет 3 года.

**Календарный учебный график** подразумевает общий объём учебных часов – 324 часа в год. Количество учебных недель в каждом году – 36, по 3 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 3 академических часа по 45 минут каждый, с двумя 10-минутными перерывами.

В летний период – работа с учащимися по программе вне сетки часов (проведение учебно-тренировочных сборов, профильных смен, походов, слётов, участие в мероприятиях и т.д.). Данные мероприятия могут являться зачётными, итоговыми мероприятиями.

**Учебный план программы**

**«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2»**

№ п/п	Раздел программы	Часовая нагрузка по годам обучения			Формы промежуточной аттестации
		4	5	6	
1	Основы туристско-спортивной деятельности	26	25	30	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Участие в туристических слетах. Участие в учебно-тренировочных маршрутах.
2	Спортивный туризм в группе дисциплин дистанция (дистанции «пешеходные» и «лыжные»)	150	160	140	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Участие в соревнованиях на пешеходных дистанциях («личка», «связка», «группа»), на лыжных дистанциях («личка», «группа»), в соревнованиях «Туристский дуатлон», «Туристская полоса препятствий»
3	Ориентирование на местности	34	29	33	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Проведение топографических диктантов. Собираание пазлов из условных

					<p>знаков по спортивному ориентированию и топографии на время.</p> <p>Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах по ориентированию на местности.</p> <p>Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соревнования образовательного учреждения «Лабиринт»;</li> <li>- «Российский Азимут» (ориентирование «по выбору»)</li> <li>- Первенство города по спортивному ориентированию», парк «Березовая Роща», Сосновый бор МЖк г. Кемерово, (ориентирование в заданном направлении, маркированная дистанция)</li> </ul>
4	Краеведение	12	10	6	<p>Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности».</p> <p>Практическая работа по физико-географической карте Кемеровской области.</p> <p>Практическая работа по административной карте Кемеровской области.</p> <p>Практическая работа по контурным картам России и Кемеровской области.</p> <p>Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на краеведческих этапах.</p> <p>Участие в областных слетах юных краеведов.</p> <p>Участие во всероссийских слетах юных краеведов.</p>
5	Основы гигиены и оказания первой помощи	26	16	31	<p>Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности».</p> <p>Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах оказания первой помощи.</p>

					Выполнение конкурсных заданий на областных слетах юных краеведов.
6	Общая и специальная физическая подготовка	76	84	84	Выполнение тестовых заданий из «Мониторинга результативности». Выполнение физических упражнений согласно таблице оценки уровня физической подготовленности из «Мониторинга результативности» Выполнение заданий на Днях Воспитанника (конкурсах) на этапах спортивных состязаний.
	<b>Итого:</b>	324	324	324	

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные сборы с круглосуточным пребыванием учащихся.

Увеличение объемов учебно-преподавательской работы педагогу может производиться по решению руководителя учреждения дополнительного образования как в общем объеме часов, предусмотренных предлагаемой программой, так и дополнительно, при наличии соответствующих возможностей у учреждения, на базе которого реализуется данная программа.

Учебные часы по программе перераспределены в сравнении с типовой программой, в связи с перегруппировкой тем и корректировкой содержания разделов. Общий объем часов составляет 324 часа на каждый год занятий, что на 108 часов меньше в сравнении с типовой.

Четвёртый год обучения – этап туристско-спортивной подготовки. Из 324 часов общей нагрузки на теоретические занятия отводится 58 часов, на практические – 266 часов. Из них на раздел «Основы туристской спортивной деятельности» отводится 26 часов (10 – теория, 16 – практика), на раздел «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» - 150 часов (18- теория, 132 – практика), на раздел «Ориентирование на местности» - 34 часа (8 - теория, 26 – практика), на раздел «Краеведение» - 12 часов (6 – теория, 6 – практика), «Основы гигиены и оказания первой помощи» - 26 часов (10 – теория, 16 – практика), на раздел «Общая и специальная физическая подготовка» - 76 часов (6 – теория, 70 – практика). Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей учащихся, определение общего уровня физического и функционального развития.

На четвертом году обучения предполагается совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих этапах обучения. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок увеличивается с учетом возраста, индивидуальных особенностей учащихся и уровня их тактико-технической подготовленности. Углубляются тактико-технические знания, отрабатываются

приемы и схемы прохождения технических этапов дистанций.

Пятый год обучения - этап туристско-спортивного совершенствования. Предполагается дальнейшее расширение и углубление знаний, умений и навыков по туристско-спортивной специализации, поисково-спасательным работам, имеющим прикладное значение (спасательным работам и др.). На данном этапе необходимо совершенствование тактико-технических знаний, умений и навыков прохождения пешеходных и лыжных дистанций и дистанций ПСР, отработка приемов и навыков составления и анализа схем прохождения отдельных этапов и всей дистанции; формирование коллектива единомышленников в реализации туристско-спортивных задач, достижении результата. Из 324 часов общей нагрузки 54 отводится на теоретические занятия, 270 – на практические. На раздел «Основы туристской спортивной деятельности» отводится 25 часов (8 – теория, 17 – практика), «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» - 160 часов (24 - теория, 136 – практика), на раздел «Ориентирование на местности» - 29 часов (9 - теория, 20 – практика), на раздел «Краеведение» - 10 часов (5 – теория, 5 – практика), «Основы гигиены и оказания первой помощи» - 16 часов (4 – теория, 12 – практика), «Общая и специальная физическая подготовка» - 84 часа (4 – теория, 80 – практика).

Шестой год занятий - этап формирования туристско-спортивного мастерства. Предполагается становление туристско-спортивного мастерства в группе дисциплин «дистанция»: оттачивание тактико-технического мастерства; отработка приемов, навыков и умений, схем прохождения этапов, дистанций: пешеходных, лыжных, ПСР. Идет дальнейшее расширение, углубление и совершенствование знаний, умений и навыков по ориентированию, краеведению и основам гигиены и первой помощи.

Из 324 часов общей нагрузки 54 отводится на теоретические занятия, 270 – на практические. На 6 году обучения на раздел «Основы туристской спортивной деятельности» отводится 30 часов, «Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» - 140 часов, на раздел «Ориентирование на местности» - 33 часа, на раздел «Краеведение» - 6 часов, «Основы гигиены и оказания первой помощи» - 31 час, «Общая и специальная физическая подготовка» - 84 часа.

Перевод на каждый последующий этап производится после успешного освоения предыдущего, а также может проводиться на основании данных диагностики теоретических знаний, практических учебных действий и соответствующей спортивной квалификации (спортивному разряду), по итогам которой определяется соответствие учащегося конкретному годичному этапу.

#### **Форма обучения по программе – очная.**

Занятия с учащимися проходят в форме урока и лекции - в учебном кабинете (классе), учебно-тренировочного занятия - в спортивном зале, учебно-тренировочных сборах – на специализированном туристско-спортивном полигоне, учебно-тренировочных маршрутах – на природе.

Практические задания в отличие от программы Д.В. Смирнова, не делятся на занятия в помещении и занятия на местности, поскольку природно-климатические особенности региона, месторасположение образовательных учреждений в населенных пунктах в отдаленности от естественных препятствий природной среды, соответствующих требованиям подготовки спортсменов, не позволяют

формировать навыки прохождения этапов дистанций исключительно в природных условиях. Проведение практических занятий предполагается в закрытых помещениях – специализированных туристско-спортивных залах.

Занятия по программе предполагаются преимущественно групповыми, но могут быть и индивидуальными – при подготовке конкретных учащихся к тематическим конкурсам, соревнованиям.

В течение периода обучения учащиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» и спортивному ориентированию согласно своему возрасту и спортивной квалификации, в туристских слетах и в краеведческих конкурсах, а также могут осваивать учебно-тренировочные маршруты той сложности, которая соответствует их возрасту и уровню технической подготовленности.

**Предусмотрена возможность реализации отдельных тем программы** с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеразвивающих программ в очном формате в условиях санитарно-эпидемиологических ограничений. В этом случае учебные материалы размещаются на специальной странице «Дистанционное обучение» (<https://vk.com/club193269223>).

**Методами обучения** при работе с учащимися по данной программе являются словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный и репродуктивный, а также исследовательский и игровой. В качестве **методов воспитания** выступают стимулирование и мотивация, убеждение и поощрение.

Предусматривается **педагогическая диагностика** способностей, талантов и возможностей учащихся, определение уровня физического и функционального развития. Диагностика проводится в соответствии с «Мониторингом результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2» (далее – «Мониторинг результативности»). Диагностика проводится 3 раза в течение каждого учебного года – в начале учебного года (входящая диагностика), в середине учебного года (промежуточная диагностика) и в конце (итоговая диагностика). Мониторинг включает в себя теоретическое тестирование, проводимое в учебном кабинете, выполнение физических упражнений в спортивном зале, выполнение технических приемов спортивного туризма и спортивного ориентирования – на соответствующих дистанциях и выполнение конкурсных заданий на тематических мероприятиях (по краеведению, основам оказания первой помощи). При этом тестирование выполняется трижды в год по вышеуказанной схеме, а выполнение физических упражнений, технических приемов и конкурсных задания выполняются на текущих итоговых мероприятиях (контрольных занятиях).

По окончании обучения по данной программе учащиеся могут быть зачислены на другую программу, подразумевающую дальнейшее совершенствование туристского мастерства учащихся.

**Материально-техническое обеспечение** программы комплектуется в соответствии с «Рекомендуемым перечнем учебного оборудования, туристского

снаряжения и инвентаря» и «Рекомендуемым перечнем личного туристского снаряжения учащегося».

**Информационное обеспечение** осуществляется путем обмена информацией через тематические группы в социальных сетях и мессенджерах: текстовой, фото и видеoinформацией (при условии наличия Согласий на обработку и хранение персональных данных).

**Обеспечение безопасности** образовательной деятельности достигается через использование страховочного снаряжения: веревок, касок, страховочных систем, страховочно-спусковых устройств, карабинов, защитных перчаток и рукавиц, матов с толщиной поролона не менее 30 см (допускается 2 слоя меньшей толщины). При проведении занятий по спортивному туризму рекомендуется привлечение дополнительного педагога для одновременной страховки учащихся, стартующих в парных забегах.

**Организационное сопровождение** предполагает выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования на специализированные спортивно-туристские полигоны, лагеря полевого и стационарного типа с возможностью организации в них дистанций по спортивному туризму, поисково-спасательным работам, спортивному ориентированию, наличием в них стационарных или мобильных помещений (в том числе палаток) - для теоретических занятий и выполнения заданий по разделам программы; спортивных сооружений для общей и специальной физической подготовки (площадки для спортивных игр, шведские стенки, брусья и т.п.). Учебно-тренировочные маршруты по программе организуются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся – предполагается участие в степенных некатегорийных маршрутах, как на территории домашнего региона, так и за его пределами в зависимости от материально-технических возможностей их организации и проведения. Допускается участи в категорийных маршрутах, если возраст и техническая подготовка учащихся соответствует требованиям к таковым.

**Кадровое обеспечение** реализации программы предусматривает привлечение педагогов дополнительного образования, в совершенстве владеющих приемами спортивного туризма и спортивного ориентирования, обладающих знаниями по краеведению и приемам оказания первой помощи и владеющими данными приемами. Для наиболее продуктивной работы рекомендуется привлекать к работе узких специалистов: краеведов (историков, этнографов, биологов и экологов), медиков (преподавателей медицинских учреждений, преподавателей ОБЖ). При организации поездок на учебно-тренировочные сборы и при проведении учебно-тренировочных маршрутов рекомендуется привлечение родителей учащихся в роли помощников руководителя, в качестве сопровождающего лица для своего ребенка к месту проведения выездных мероприятий (соревнований, учебно-тренировочных сборов) и обратно.

#### **План-график проведения летних образовательных мероприятий с учащимися**

№ п/п	Мероприятие	Количество занятий	Примечание
----------	-------------	-----------------------	------------

<b>1.</b>	<b>Учебно-тренировочные сборы</b>	<b>10</b>	В зависимости от продолжительности УТС
1.1	Подготовка (разработка программы, закупка продуктов, подготовка снаряжения, сбор документов)	2	
1.2	Учебно-тренировочные сборы	2-5	
1.3	подведение итогов	1	
1.4	ремонт и приведение в порядок снаряжения	2	
<b>2.</b>	<b>Туристский спортивный маршрут</b>	<b>10</b>	В зависимости от сложности похода
2.1	Подготовка (планирование маршрута, приобретение билетов, продуктов, подготовка снаряжения, сбор медицинских и иных документов)	1	
2.2	Туристско-спортивный маршрут	7	
2.3	подведение итогов	1	
2.4	ремонт и приведение в порядок снаряжения	1	
<b>3</b>	<b>Соревнования</b>	<b>13</b>	В зависимости от места и статуса проведения соревнований
3.1	подготовка к соревнованиям (разбор положения, условий, тренировки)	2-3	
3.2	подготовка к соревнованиям (подготовка снаряжения, приобретение билетов, сбор медицинских и иных документов)	2-3	
3.3	соревнования	1-4	
3.4	подведение итогов	1	
3.5	ремонт и приведение в порядок снаряжения	2	



**Учебно-тематический план. 4 год обучения**  
**Этап туристско-спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Основы туристско-спортивной деятельности</b>				
1.1	Туризм в России, в родном крае. Нормативные документы по спортивному туризму	4	1	3
1.2	Обеспечение безопасности в спортивном туризме	6	2	4
1.3	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	1	1	-
1.4	Командное и личное туристское снаряжение	6	2	4
1.5	Организация быта в полевых туристских условиях	6	2	4
1.6	Действия в экстремальных ситуациях	3	2	1
		<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
<b>2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» (дистанции «пешеходные» и «лыжные»)</b>				
2.1	Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2-3 класса	86	6	80
2.2	Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 1-2 класса	34	4	30
2.3	Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)	21	3	18
2.4	Судейская и инструкторская практика	6	3	3
2.5	Психологическая подготовка	3	2	1
		<b>150</b>	<b>18</b>	<b>132</b>
<b>3. Ориентирование на местности</b>				
3.1	Спортивные карты: масштаб, сечение, изображение рельефа и условные знаки	6	2	4
3.2	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию	6	2	4
3.3	Техника и тактика спортивного ориентирования	22	4	18
		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>
<b>4. Краеведение</b>				
4.1	Родной край, его история и природные особенности	4	3	1

4.2	Природоохранная деятельность туристов в родном крае	4	1	3
4.3	Краеведение на туристских мероприятиях	4	2	2
		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>5. Основы гигиены и оказания первой помощи</b>				
5.1	Строение и функции организма человека, влияние на него физических упражнений	3	1	2
5.2	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм	3	1	2
5.3	Медицинская аптечка туристов-спортсменов	3	1	2
5.4	Оказание первой помощи	6	3	3
5.5	Транспортировка пострадавшего	8	3	5
5.6	Врачебный контроль и самоконтроль	3	1	2
		<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Общая физическая подготовка	25	1	24
6.2	Специальная физическая подготовка	25	1	24
6.3	Основы скалолазания	20	4	16
6.4	Прием контрольных нормативов	6	-	6
		<b>76</b>	<b>6</b>	<b>70</b>
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>58</b>	<b>266</b>

# Содержание программы

## 1. Основы туристско-спортивной деятельности

### 1.1. Туризм в России, родном крае. Нормативные документы по спортивному туризму

Развитие отечественного спортивного туризма. Спортивные соревнования по туризму, поисково-спасательным работам. Слеты туристов. Соревнования по видам спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция». Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации. Правила организации и проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция». Классификация соревнований по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Разрядные требования спортивного туризма.

#### *Практические занятия*

Выполнение тестовых заданий по программе.

### 1.2. Обеспечение безопасности в спортивном туризме

Основные положения «Инструкции по организации и проведению учебно-тренировочных походов, туристских спортивных маршрутов, экспедиций и путешествий с обучающимися Кемеровской области-Кузбасса». Правила пожарной безопасности и их соблюдение в спортивном туризме. Правила поведения туристов на воде при организации купания. Правила поведения в культурно-досуговых учреждениях при проведении экскурсий и участия в досуговых программах. Обеспечение безопасности при пользовании общественным транспортом. Меры по предотвращению заражения клещевым энцефалитом.

Правила безопасности при работе на дистанциях соревнований. Средства индивидуальной защиты в туризме и их применение. Правила подготовки к занятиям.

#### *Практические занятия*

Совершенствование навыков соблюдения требований безопасности.

### 1.3. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме

Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма. Допрофессиональная подготовка учащихся для получения профессий: геолога, метеоролога, спасателя, педагога, промышленного альпиниста и др. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма.

### 1.4. Командное и личное туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Защитное, страховочное и вспомогательное снаряжение (веревки, ИСС, каски, перчатки, ФСУ, жумары, карабины, ролики, носилки, одежда). Бивачное снаряжение: палатки, тенты, кухонная утварь.

Таблица нарушений и штрафов при организации туристского быта на

соревнованиях. Организационная работа завхоза и ремонтного мастера по снаряжению на подготовительном этапе. Распределение снаряжения между участниками.

#### ***Практические занятия***

Комплектование личного и командного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения. Совершенствование навыков работы со снаряжением.

### **1.5. Организация быта в полевых туристских условиях**

Снаряжение для обустройства бивака на соревнованиях по спортивному туризму. Развертывание и свертывание лагеря.

Питание на туристско-спортивных мероприятиях. Расчет калорийности дневного рациона. Высококалорийные продукты туристского рациона. Продукты, допустимые к употреблению на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Правила хранения продуктов и утилизации остатков пищи. Приготовление пищи на газовых горелках. Правила работы с газовой горелкой.

#### ***Практические занятия***

Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов-спортсменов. Составление меню на дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Распределение запаса продуктов питания между участниками туристских мероприятий. Комплектование бивачного снаряжения. Приготовление пищи на костре и газовых горелках.

### **1.6. Действия в экстремальных ситуациях**

Факторы риска и аварийные ситуации в различные сезоны года. Факторы выживания: готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ.

#### ***Практические занятия***

Тренинг по поиску вариантов выхода из возможных ситуаций на различных туристских мероприятиях.

## **2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» (дистанции «пешеходные» и «лыжные»)**

### **2.1. Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 2-3 класса**

Цели и задачи, требования к команде спортивного туризма в группе дисциплин «дистанция» на пешеходных дистанциях и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по спортивному туризму.

Параметры пешеходных дистанций 2 и 3 классов. Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

#### ***Практические занятия***

Туристские узлы, маркировка веревки. Наведение и снятие вертикальных и

горизонтальных перил. Разработка вариантов работы при прохождении технического этапа. Тактико-технические приемы работы на этапах дистанции. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов, взаимодействие участников команды.

Организация работы на технических этапах спортивного туризма пешеходных дистанций 2-3 класса: подъем, спуск, переправа по закрепленному бревну, переправа через препятствие по параллельным перилам, переправа через препятствие по навесной переправе, переправа маятником, траверс стенки и склона, преодоление болота по кочкам, преодоление болота по гати с укладкой жердей, преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней.

## **2.2. Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 1-2 класса**

Параметры лыжных дистанций 1 и 2 классов. Характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки. Личная работа на дистанциях, работа команды, роль каждого участника (лидирующего, замыкающего и др.) Взаимодействие и взаимопомощь в команде.

### ***Практические занятия***

Организация работы команды на лыжных дистанциях спортивного туризма 1-2 класса: прокладывание лыжни, преодоление лавиноопасного участка, подъемы и спуски на лыжах, подъемы и спуски по склону без лыж (транспортировка лыж на себе), движение по открытому льду, преодоление навесной переправы, переправа по бревну.

## **2.3. Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)**

Дистанции ПСР на соревнованиях по спортивному туризму (пешеходные и лыжные).

ПСР в летних условиях. ПСР на пешеходной дистанции соревнований по спортивному туризму. Изготовление носилок. Переправа пострадавшего по навесной переправе. Переправа пострадавшего в «косынке». Подъем пострадавшего. Спасение на воде: спасательное оборудование: «конец Александрова», спасательный круг. Спасжилеты, каски для водного туризма, катамараны, весла.

ПСР на лыжной дистанции. Изготовление волокуш. Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Организация поиска пострадавшего в лавине. Транспортировка пострадавшего. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

Радиостанции и работа с ними. Условные знаки аварийной сигнализации. Действия в условиях необходимости химической защиты.

### ***Практические занятия***

Отработка приемов ПСР в летних и зимних условиях. Использование «косынки» Выполнение технических приемов при работе с пострадавшим на дистанциях ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанций ПСР: переправа

пострадавшего через водную преграду по бревну, по навесной переправе, подъем и спуск пострадавшего по склонам; траверс склона с пострадавшим, транспортировка пострадавшего по снегу.

Отработка приёмов спасения на воде.

Использование противогаза в условиях задымления, химического поражения.

## **2.4. Судейская и инструкторская практика**

Служба дистанций туристских соревнований по спортивному туризму. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и спортивному туризму: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, судьи-страховщика. Судьи при участниках, секретаря, помощника начальника дистанции.

Права и обязанности помощника руководителя при подготовке и проведении туристского мероприятия.

### ***Практические занятия***

Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции по оцениванию этапов ориентирования. Проверка карт участников соревнований на финише. Проверка отметок КП в карточке участников, зачётно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчёт оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований. Работа в судейских бригадах. Работа помощником руководителя на туристско-спортивных мероприятиях.

## **2.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Моральное состояние участников. Сработанность команды туристов-спортсменов.

### ***Практические занятия***

Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях. Формирование навыков (аутотренинг) по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

## **3. Ориентирование на местности**

### **3.1. Спортивные карты: масштаб, сечение, изображение рельефа и условные знаки**

Карты для спортивного ориентирования. Масштабы карт, сечение, ориентация по сторонам света. Изображение рельефа и условные знаки спортивных карт и легенд. Определение набора высоты, расстояний от точки до точки. Определения направления движения.

### ***Практические занятия***

«Расшифровка» легенд. Задания на распознавание знаков спортивных карт и легенд. «Чтение» карт.

### **3.2. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию**

Характеристика особенностей спортивного ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное.

Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях спортивного ориентирования.

Условия и техническая информация о дистанциях спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на результат выступления, действия судей, а также на действия участников других команд. Их разрешение. Время для подачи протеста и его рассмотрение судьями.

#### ***Практические занятия***

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий соревнований по спортивному ориентированию.

### **3.3. Техника и тактика спортивного ориентирования**

Ориентирование в на местности в различных условиях. Ориентирование при тумане. Действия при потере ориентировки. Тактические действия туристско-спортсменов на старте и на дистанции. Распределение сил для прохождения дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Использование компаса. Движение по азимуту.

#### ***Практические занятия***

Упражнения по выбору пути движения по карте, по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до объектов.

## **4. Краеведение**

### **4.1. Родной край, его история и природные особенности**

Типичные ландшафты родного края. Рельеф, климат, геология, гидрология: реки, озера и родники. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения родного края. История промышленного освоения территории Алтайского горного округа. Топонимика Кемеровской области. Экспедиция П.А. Чихачёва. География трактовых путей, проходивших по территории Томской губернии и Алтайского горного округа в XIX веке. Картография Сибири XIX века. Территория современного Кузбасса глазами П.А. Чихачёва. Туристские маршруты «Вершины воинской славы».

#### ***Практические занятия***

Изучение карт своего края, населённого пункта. Выявление населённых пунктов и рек, поменявших свои названия. Краеведческие викторины.

## **4.2. Природоохранная деятельность туристов в родном крае**

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов. Экологическая культура туриста.

### ***Практические занятия***

Природоохранные работы в местах туристских соревнований.

## **4.3. Краеведение на туристских мероприятиях**

Краеведческие этапы на туристских слетах. Работа команды на краеведческих этапах. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, полезным ископаемым, памятникам истории и культуры.

### ***Практические занятия***

Краеведческие викторины. Выполнение краеведческих заданий.

## **5. Основы гигиены и оказания первой помощи**

### **5.1. Строение функции организма человека, влияние на него физических упражнений**

Анатомическое строение человека. Органы и системы человеческого организма. Физиологические процессы в организме человека. Обмен веществ. Энергетический обмен, дыхание, кровообращение и лимфообращение. Кожа и подкожная клетчатка. Биологические ритмы и работоспособность человека, влияние на нее физических нагрузок. Закономерности биологического развития человека. Закаливание организма.

### ***Практические занятия***

Изучение анатомического строения человека и функционирования человеческих органов.

### **5.2. Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм при занятиях туризмом. Типичные «профессиональные» заболевания и травмы туристов-спортсменов. Меры профилактики для укрепления костно-мышечного аппарата. Профилактика потертостей и мозолей.

### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены на тренировках и соревнованиях. Формирование у юного туриста навыков самоконтроля за самочувствием и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение норм, объемов, интенсивности занятий физическими упражнениями, туризмом.

### **5.3. Медицинская аптечка туристов-спортсменов**

Аптечка для оказания экстренной первой помощи. Индивидуальная аптечка туриста. Комплектование, транспортировка и хранение туристской аптечки.

### ***Практические занятия***

Комплектование групповой (командной) медицинской аптечки.



#### **5.4. Оказание первой помощи**

Оказание первой помощи на дистанции соревнований по спортивному туризму. Симптомы заболеваний и травм, требуемая помощь. Оказание первой помощи подручными средствами при потере аптечки. Требования к транспортировке тяжелобольных, травмированных туристов-спортсменов. Травмы позвоночника, черепно-мозговые травмы и первая помощь в спортивном туризме. Переломы, виды переломов и необходимая помощь. Искусственное дыхание. Шок и необходимая первая помощь. Поражение электрическим током, молнией.

##### ***Практические занятия***

Овладение навыками и приемами оказания первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях: определение травмы по признакам, оказание первой помощи.

#### **5.5. Транспортировка пострадавшего**

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные преграды на носилках, волокушах в «косынке». Способы транспортировки на различных участках рельефа Знакомство с требованиями обеспечения безопасности при транспортировке пострадавшего.

##### ***Практические занятия***

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на соревнованиях. Транспортировка пострадавшего на пешеходных и лыжных дистанциях соревнований по спортивному туризму.

#### **5.6. Врачебный контроль и самоконтроль**

Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

##### ***Практические занятия***

Ведение дневника самоконтроля туриста-спортсмена.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **6.1. Общая физическая подготовка**

Спортивная форма и ее формирование. Требования к общей физической подготовке и ее место в повышении спортивной формы туриста. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность, на совершенствование двигательных качеств человека. Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий спортивным туризмом.

##### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища - формирование правильной осанки: в различных

исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой), прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры с бегом, элементами сопротивления, прыжками, метанием; эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Подъем по крутым склонам. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции (5 и 10 км) на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

Упражнения на восстановление дыхания.

## **6.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида спорта. 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. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений.

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие специальной выносливости: тренировки с грузом: ходьба, кроссовый бег, лыжные гонки. Подъемы и спуски по лестницам, склонам

бегом.

Специальные силовые упражнения:

- отягощенные весом собственного тела: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах;

- лазание с грузом по гимнастической стенке, приседания, подъем с грузом по крутому снежному или травянистому склону.

Упражнения на развитие специальной ловкости средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьба по бревну, камням, кочкам,

Упражнения на развитие специальной быстроты: перестежка карабинов и жумаров на скорость, надевание страховочной системы.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения на растягивание и расслабление мышц.

### **6.3. Основы скалолазания**

Техника передвижения по скалам и осыпям на склонах крутизной более 50-70°. Отдельные приемы и тактика скалолазания. Скальный микрорельеф его особенности, топография. Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута на скальном участке. Виды микрорельефа на скальном участке и его использование для продвижения. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил и применение технических и тактических приемов на отдельных участках скального рельефа.

#### ***Практические занятия***

Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами (изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек). Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Специальное снаряжение для работы на скальных маршрутах.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скальных маршрутов. Лазание по ребру, трещине, камину, балконам, крутонаклонным и вертикальным стенкам. Лазание по естественному и искусственному скальному рельефу с помощью распоров и упоров, на трении, с переносом центра тяжести.

### **6.4. Прием контрольных нормативов**

#### ***Практические занятия***

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Учебно-тематический план. 5 год обучения**  
**Этап туристского совершенствования**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Основы туристско-спортивной деятельности</b>				
1.1	Туризм в России и родном крае. Нормативные документы по спортивному туризму	4	1	3
1.2	Обеспечение безопасности в спортивном туризме	6	2	4
1.3	Допрофессиональная подготовка туристов - спортсменов	1	1	-
1.4	Командное и личное снаряжение	6	2	4
1.5	Организация быта в полевых туристских условиях	5	1	4
1.6	Действия в экстремальных ситуациях	3	1	2
		<b>25</b>	<b>8</b>	<b>17</b>
<b>2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» (дистанции «пешеходные» и «лыжные»)</b>				
2.1	Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 3-4 класса	92	8	84
2.2	Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 2-3 класса	36	6	30
2.3	Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)	21	6	15
2.4	Судейская и инструкторская практика	8	2	6
2.5	Психологическая подготовка	3	2	1
		<b>160</b>	<b>24</b>	<b>136</b>
<b>3. Ориентирование на местности</b>				
3.1	Спортивные карты: масштаб, сечение, изображение рельефа и условные знаки	6	2	4
3.2	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
3.3	Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований	21	6	15
		<b>29</b>	<b>9</b>	<b>20</b>
<b>4. Краеведение</b>				

4.1	Родной край, его история и природные особенности	3	2	1
4.2	Природоохранная деятельность туристов в родном крае	3	1	2
4.3	Краеведение на туристских мероприятиях	4	2	2
		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>5. Основы гигиены и оказания первой помощи</b>				
5.1	Профилактика заболеваний и травм при занятиях спортивным туризмом	3	1	2
5.2	Оказание первой помощи	5	1	4
5.3	Транспортировка пострадавшего	5	1	4
5.4	Врачебный контроль и самоконтроль	3	1	2
		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Общая физическая подготовка	29	1	28
6.2	Специальная физическая подготовка	29	1	28
6.3	Основы скалолазания	20	2	18
6.4	Прием контрольных нормативов	6	-	6
		<b>84</b>	<b>4</b>	<b>80</b>
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>

## Содержание программы

### 1. Основы туристско-спортивной деятельности

#### 1.1. Туризм в России. Нормативные документы по спортивному туризму

Туризм в России. Туризм родного края, перспективы развития. Сильнейшие туристские команды (клубы, школы) города, области, края. Федеральное законодательство - законодательные акты Российской Федерации по туристской деятельности. Основные положения правил проведения соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Изменения в нормативно-правовой базе спортивного туризма.

##### *Практические занятия*

Выполнение тестовых заданий по программе.

#### 1.2. Обеспечение безопасности в спортивном туризме

Основные положения Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Правила пожарной безопасности и их соблюдение в спортивном туризме. Правила поведения туристов на воде при организации купания. Правила поведения в культурно-досуговых учреждениях при проведении экскурсий и участия в досуговых программах. Обеспечение безопасности при пользовании общественным транспортом.

Соблюдение правил безопасности в туристском лагере. Правила безопасности при работе на дистанциях. Обеспечение безопасности на лыжных и пешеходных дистанциях. Средства индивидуальной защиты и их применение. Меры предотвращения заражения клещевым энцефалитом. Правила подготовки к занятиям.

##### *Практические занятия*

Изучение нормативных документов по организации безопасной деятельности в спортивном туризме. Соблюдение требований безопасности. Формирование навыков обеспечения собственной безопасности.

#### 1.3. Допрофессиональная подготовка туристов - спортсменов

Профессии сферы туризма. Допрофессиональная подготовка учащихся для получения специальностей и профессий: геолога, метеоролога, спасателя, педагога по спортивному туризму, промышленного альпиниста и др. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма.

Учебные заведения спортивного туризма в России.

#### 1.4. Командное и личное снаряжение

Требования к туристскому снаряжению и оборудованию: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Защитное, страховочное и вспомогательное снаряжение (веревки, ИСС, каски, перчатки, ФСУ, жумары, карабины, ролики, носилки, одежда). Бивачное снаряжение: палатки, тенты, кухонная утварь.

Таблица нарушений и штрафов при организации туристского быта на соревнованиях. Организационная работа завхоза и ремонтного мастера по снаряжению на подготовительном этапе. Распределение снаряжения между участниками.

### ***Практические занятия***

Снаряжение групповое и личное для участия в соревнованиях и туристских слетах. Комплектование личного и командного снаряжения для туристских соревнований. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

Совершенствование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Текущий ремонт снаряжения.

## **1.5. Организация быта в полевых туристских условиях**

Снаряжение для обустройства бивака на соревнованиях по спортивному туризму. Развертывание и свертывание лагеря.

Питание на туристско-спортивных мероприятиях. Расчет калорийности дневного рациона. Высококалорийные продукты туристского рациона. Продукты, допустимые к употреблению на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Правила хранения продуктов и утилизации остатков пищи. Приготовление пищи на газовых горелках. Правила работы с газовой горелкой.

### ***Практические занятия***

Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов-спортсменов. Составление меню на дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Комплектование снаряжения для бивака. Приготовление пищи на газовых горелках.

## **1.6. Действия в экстремальных ситуациях**

Объективные и субъективные причины аварийных ситуаций на дистанциях туристских соревнований. Факторы риска (холод, жара, жажда, туман, естественные препятствия, неподготовленность, неслаженность команды, голод, страх, переутомление, и др.). Аварийные ситуации. Факторы успешной деятельности туристов-спортсменов на дистанциях соревнований (готовность к действию в аварийной ситуации, знание приемов самостоятельного спасения, общая физическая и специальная подготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность, отсутствие паники и др.).

### ***Практические занятия***

Тренинги по поиску вариантов выхода из возможных внештатных ситуаций.

## **2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» (дистанции «пешеходные» и «лыжные»)**

### **2.1. Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 3-4 класса**

Тактика командной и индивидуальной работы на этапе и на дистанции. Технические приемы командного взаимодействия и индивидуальной работы на

этапе. Тактико-технические схемы прохождения этапов дистанции. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость членов команды при работе на дистанции. Оперативная корректировка тактико-технической схемы работы на дистанции соревнований. Слаженность и слаботанность команды, взаимопонимание при изменении стандартной схемы работы на дистанции при нестандартных ситуациях.

Параметры пешеходных дистанций 3 и 4 классов. Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки.

### ***Практические занятия***

Отработка и совершенствование навыков составления тактико-технических схем с указанием применения специальных технических средств прохождения пешеходных дистанций 3-4 класса. Анализ оптимальных тактико-технических схем прохождения дистанции и каждого ее этапа.

Совершенствование тактики и техники прохождения дистанций. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4 класса: подъемы, спуски, переправа по закрепленному бревну, переправа через препятствие по параллельным перилам, переправа через препятствие по навесной переправе, переправа маятником, траверс стенки и склона, преодоление болота по кочкам, преодоление болота по гати с укладкой жердей, преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней,хождение скальных участков.

## **2.2. Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 2-3 класса**

Параметры лыжных дистанций 2 и 3 классов. Характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки. Личная работа на дистанциях, работа команды, роль каждого участника (лидирующего, замыкающего и др.) Взаимодействие и взаимопомощь в команде.

### ***Практические занятия***

Организация работы команды на лыжных дистанциях спортивного туризма 2 и 3 классов: прокладывание лыжни, преодоление лавиноопасного участка, подъемы и спуски на лыжах, подъемы и спуски по склону без лыж (транспортировка лыж на себе), движение по открытому льду, преодоление навесной переправы, переправа по бревну.

## **2.3. Дистанции поисково-спасательных работ (ПСР)**

Соревнования по ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции летом и зимой. Дистанции ПСР на соревнованиях по спортивному туризму (пешеходные и лыжные). Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанций ПСР.

ПСР в летних условиях. ПСР на пешеходной дистанции соревнований по спортивному туризму. Изготовление носилок. Переправа пострадавшего по навесной переправе. Переправа пострадавшего в "косынке". Подъем пострадавшего. Спасение на воде: спасательное оборудование: «конец Александра», спасательный круг. Спасжилеты, каски для водного туризма, катамараны, весла.



ПСР на лыжной дистанции. Изготовление волокуш. Организация поиска пострадавшего в лавине. Транспортировка пострадавшего. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего.

Радиостанции и работа с ними. Условные знаки аварийной сигнализации. Действия в условиях необходимости химической защиты.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок. Изготовление волокуш. Использование «косынки». Выполнение технических приемов при работе с пострадавшим: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение команды с пострадавшим на этапах дистанций ПСР: переправа пострадавшего через водную преграду по бревну, по навесной переправе, подъем и спуск пострадавшего по склонам; траверс склона с пострадавшим, транспортировка пострадавшего по снегу. Спасение на воде. Использование противогаса в условиях задымления, химического поражения.

### **2.4. Судейская и инструкторская практика**

Служба дистанций соревнований по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Требования к коротким пешеходным и лыжным дистанциям соревнований по спортивному туризму. Должностные обязанности судей этапов, судей-контролеров, судей при участниках, судей-страховщиков, секретарей соревнований.

Обязанности руководителя команды. Роль помощника руководителя.

#### ***Практические занятия***

Планирование и расчет необходимого оборудования, снаряжения для дистанций соревнований по спортивному туризму. Оборудование этапов для тренировок и соревнований. Работа в службе дистанций соревнований. Участие в разработке туристского мероприятия. Определение необходимого снаряжения и оборудования. Работа помощником руководителя команды.

### **2.5. Психологическая подготовка**

Взаимоотношения туриста-спортсмена и команды спортивного туризма. Роль лидера в команде. Психологическая готовность (настрой, мотивация, целеустремленность) туриста-спортсмена к выступлению на дистанции, спортивной борьбе за победу. Конфликты в спортивной группе, выход из конфликтных ситуаций. Психологическая (эмоциональная) разгрузка.

#### ***Практические занятия***

Диагностика состояния психологической готовности к туристским соревнованиям отдельных туристов-спортсменов и команды в целом. Аутотренинг при подготовке к выступлению на соревнованиях. Анализ возможных конфликтов, поиск выхода из них.

## **3. Ориентирование на местности**

### **3.1. Спортивные карты: масштаб, сечение, изображение рельефа и условные знаки**

Карты для спортивного ориентирования. Масштабы карт, сечение, ориентация по сторонам света. Изображение рельефа и условные знаки спортивных карт и легенд. Определение набора высоты, расстояний от точки до точки. Определения направления движения.

#### ***Практические занятия***

«Чтение» карт, «расшифровка» легенд. Составление легенд. Задания на распознавание знаков и символов легенд.

### **3.2. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию**

Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности соревнований различных уровней. Основные положения правил проведения соревнований по спортивному ориентированию на местности. Определение результатов выступления на дистанциях спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на действия судей технических этапов, а также на действия и работу участников других команд на технических этапах и этапах ориентирования. Порядок оформления, подачи протеста и его рассмотрение судьями соревнований.

#### ***Практические занятия***

Закрепление знаний о правилах проведения соревнований по ориентированию, об условиях прохождения дистанций, границ полигонов, контрольного времени, о легендах КП, условиях проведения соревнований и порядке определения результатов на дистанциях.

Участие в соревнованиях. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению и выполнению правил и условий проведения соревнований по спортивному ориентированию.

### **3.3. Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований**

Ориентирование на местности. Тактические действия туристов-спортсменов до выхода на дистанцию ориентирования. Распределение сил для прохождения дистанции. Выбор спортсменом пути движения. Тактика спортивного ориентирования на различном рельефе. Использование компаса. Движение по азимуту. Использование планшета для ориентирования на лыжах.

#### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие памяти, быстроту реакции по выбору пути движения по карте (по установке). Анализ прохождения дистанций и выявление совершенных промахов, ошибок при ориентировании, планировании и движении на дистанции.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности. Пробег отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов).

## **4. Краеведение**

### **4.1. Родной край, его история и природные особенности**

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и

родники. Месторождения полезных ископаемых.

Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные, железнодорожные и воздушные.

История заселения и освоения родного края. Знаменитые люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

#### ***Практические занятия***

Изучение карт своего края, населенного пункта. Выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия. Краеведческие викторины.

### **4.2. Природоохранная деятельность туристов в родном крае**

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов. Экологическая культура туриста-спортсмена.

#### ***Практические занятия***

Природоохранные работы в местах туристско-спортивных мероприятий.

### **4.3. Краеведение на туристских мероприятиях**

Краеведческие этапы на туристских слетах. Работа команды на краеведческих этапах. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, полезным ископаемым, памятникам истории и культуры. Тактика выполнения заданий, распределение должностей.

#### ***Практические занятия***

Выполнение краеведческих тестов и заданий.

## **5. Основы гигиены и оказания первой помощи**

### **5.1. Профилактика заболеваний и травм при занятиях спортивным туризмом**

Закаливание организма туристов в период подготовки и проведения туристских мероприятий. Профилактика простудных заболеваний, обморожений и перегревов. Санитарно-гигиенические нормы и требования к групповому и личному снаряжению туристов-спортсменов. Санитарно-гигиенические требования к бивакам и туристским лагерям палаточного типа. Режим дня туриста в дни тренировок и дни туристских соревнований.

#### ***Практические занятия***

Организация самоконтроля за поддержанием спортивной формы, функционального состояния основных систем организма, обеспечивающих работоспособность организма. Измерение частоты сердечных сокращений, при выполнении физических упражнений.

### **5.2. Оказание первой помощи**

Первая помощь при несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Отравления: пищевое, медикаментозное, ядохимикатами, ядовитыми растениями, алкоголем, угарными газами, дымом, концентрированными кислотами и едкими

щелочами. Укусы животных, больных бешенством, ядовитых змей и насекомых. Ожоги от растений. Уход за больными на туристских соревнованиях.

Групповая (командная) аптечка туристов-спортсменов для оказания первой помощи. Индивидуальная аптечка туриста.

Травмы: переломы, виды переломов (открытые, закрытые) и необходимая помощь. Кровотечения: капиллярные, венозные, артериальные, внутренние и их характеристика, остановка кровотечений. Искусственное дыхание. Первая помощь при утоплении. Шок. Поражение электрическим током и молнией.

#### ***Практические занятия***

Комплектование групповой (командной) медицинской аптечки. Овладение навыками и приемами оказания первой помощи пострадавшему на соревнованиях: определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи - по алгоритму.

### **5.3. Транспортировка пострадавшего**

Требования к транспортным средствам и транспортировка пострадавшего через естественные преграды на носилках, волокушах. Требования обеспечения безопасности при транспортировке пострадавших. Сопровождающий, его функции.

#### ***Практические занятия***

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего из заранее приготовленных материалов (спецполотно, жерди) и из подручных средств. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований по спортивному туризму.

### **5.4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

#### ***Практические занятия***

Ведение дневника самоконтроля туриста-спортсмена.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

### **6.1. Общая физическая подготовка**

Спортивная форма. Виды утомления, состояние перетренированности, психологическая усталость. Меры предупреждения переутомления. Требование к физической подготовке туриста-спортсмена.

#### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с отягощением. Элементы акробатики. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице,

стенке, в том числе без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; беговые игры с элементами сопротивления, прыжками; эстафеты с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Подъем по крутым осыпным склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 5-10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции (10, 15 км) на время. Катание со склонов. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстремальных ситуациях.

## **6.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств туристов, необходимых для специальной подготовки.

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (открытой и закрытой) на 5-15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега по сильнопересеченной местности. Бег по песку, кочкам и по мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол, футбол, с укороченными таймами). Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Упражнения на стенке, карнизе, перекладине (подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90°). Эстафеты с переноской тяжелых предметов (рюкзаков, бревен, камней и т. д.). Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития, расслабления мышц.

## **6.3. Основы скалолазания**

Отдельные приемы и тактика скалолазания. Виды микрорельефа на скальном участке и их использование для продвижения. Топография скального рельефа. Описание скальной стенки и составление схем прохождения. Выбор оптимального пути преодоления препятствия на скальной стенке. Распределение сил на скальной дистанции и применение технических и тактических приемов на отдельных ее участках. Обеспечение страховки и само страховки. Специальное снаряжение для скалолазания.

### ***Практические занятия***

Использование опор, зацепов для движения по искусственным стенкам.

Формирование навыков изменения нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Моделирование тактико-технических приемов, схем прохождения скальных участков.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скального маршрута. Лазание по ребру, трещине. Лазание на трении, в распоре, использование макро- и микрорельефа.

#### **6.4. Прием контрольных нормативов**

##### ***Практические занятия***

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Учебно-тематический план. 6 год обучения  
Этап формирования туристского мастерства**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1. Основы туристско-спортивной деятельности</b>				
1.1	Туризм в России и в родном крае. Нормативные документы по спортивному туризму	4	1	3
1.2	Обеспечение безопасности в спортивном туризме	5	2	3
1.3	Допрофессиональная подготовка туристов	3	1	2
1.4	Командное и личное снаряжение	6	2	4
1.5	Организация быта в полевых туристских условиях	6	2	4
1.6	Действия в экстремальных ситуациях	6	2	4
		<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» (дистанции «пешеходные» и «лыжные»)</b>				
2.1	Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 4-5 класса	70	8	62
2.2	Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 2-3 класса	34	8	26
2.3	Дистанции поисково-спасательных работ	24	4	20
2.4	Судейская и инструкторская практика	8	2	6
2.5	Психологическая подготовка спортсменов-туристов	4	1	3
		<b>140</b>	<b>23</b>	<b>117</b>
<b>3. Ориентирование на местности</b>				
3.1	Спортивные карты: масштаб, сечение, изображение рельефа и условные знаки	6	2	4
3.2	Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1
3.2	Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований по ориентированию	25	3	22
		<b>33</b>	<b>6</b>	<b>27</b>
<b>4. Краеведение</b>				
4.1	Родной край, его история и природные особенности	3	1	2

4.2	Природоохранная деятельность туристов в родном крае	3	1	2
		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>5. Основы гигиены и оказания первой помощи</b>				
5.1	Профилактика заболеваний и травм при занятиях спортивным туризмом	2	1	1
5.2	Оказание первой помощи	12	4	8
5.3	Транспортировка пострадавшего	9	2	7
5.4	Врачебный контроль и самоконтроль	8	2	6
		<b>31</b>	<b>9</b>	<b>22</b>
<b>6. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
6.1	Общая физическая подготовка	28	1	27
6.2	Специальная физическая подготовка	28	1	27
6.3	Основы скалолазания	22	2	20
6.4	Прием контрольных нормативов	6	-	6
		<b>84</b>	<b>4</b>	<b>80</b>
<i><b>Итого</b></i>		<b>324</b>	<b>54</b>	<b>270</b>



## Содержание программы

### 1. Основы туристско-спортивной деятельности

#### 1.1. Туризм в России и в родном крае. Нормативные документы по спортивному туризму

Спортивный туризм в России. История зарождения, развитие отечественного туризма. Сильнейшие туристы-спортсмены города, области, края, страны. Роль спортивного туризма в формировании личностных качеств: воли, целеустремленности, выносливости, работоспособности и др.

Федеральное законодательство - законодательные акты Российской Федерации о туристской деятельности, образовании, физической культуре и спорте. Правила проведения соревнований по спортивному туризму.

##### *Практические занятия*

Выполнение тестовых заданий по программе.

#### 1.2. Обеспечение безопасности в спортивном туризме

Основные положения «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ.»

Правила пожарной безопасности и их соблюдение в спортивном туризме. Правила поведения туристов на воде при организации купания. Правила поведения в культурно-досуговых учреждениях при проведении экскурсий и участия в досуговых программах. Обеспечение безопасности при пользовании общественным транспортом.

Соблюдение правил безопасности в туристском лагере. Правила безопасности при работе на дистанциях туристских соревнований. Обеспечение безопасности на лыжных и пешеходных дистанциях. Меры по предотвращению заражения клещевым энцефалитом. Правила подготовки к занятиям.

##### *Практические занятия*

Изучение нормативных документов по организации безопасной деятельности в спортивном туризме. Формирование у туриста навыков обеспечения собственной безопасности.

#### 1.3. Допрофессиональная подготовка туристов

Знакомство с учебными заведениями, осуществляющими подготовку специалистов для профессиональной деятельности в туризме.

Требования, предъявляемые к личностным качествам, уровню образования, а также к профессиональным знаниям, умениям и навыкам абитуриентов, поступающих в вузы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей хозяйства России, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности, МЧС, Минобороны России и других силовых ведомств.

#### 1.4. Командное и личное снаряжение

Требования к снаряжению и оборудованию для спортивного туризма в группе

дисциплин «дистанция». Техническая комиссия соревнований. Допуск группового и личного снаряжения команды туристов-спортсменов для применения на технических этапах дистанций соревнований. Профилактический ремонт снаряжения и оборудования. Упаковка снаряжения. Снаряжение групповое и личное для организации быта в полевых условиях на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Комплектование личного и группового снаряжения для участия в соревнованиях. Подготовка группового и личного снаряжения для участия в соревнованиях. Изготовление, усовершенствование и ремонт группового и личного снаряжения.

### **1.5. Организация быта в полевых туристских условиях**

Снаряжение для обустройства бивака на соревнованиях по спортивному туризму. Развертывание и свертывание лагеря.

Питание на туристско-спортивных мероприятиях. Расчет калорийности дневного рациона. Высококалорийные продукты туристского рациона. Продукты, допустимые к употреблению на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Правила хранения продуктов и утилизации остатков пищи.

Приготовление пищи на газовых горелках. Правила работы с газовой горелкой.

Организация дежурства среди участников команды. Охрана окружающей среды в лагере и его окрестностях. Создание комфортных условий и условий для соблюдения санитарно-гигиенических норм на кухне, в палатках. Самообслуживание.

#### ***Практические занятия***

Работа заведующего питанием. Расчет меню и калорийности дневного рациона питания туристов-спортсменов. Составление меню на дни участия в соревнованиях. Фасовка и упаковка продуктов. Комплектование снаряжения для бивака. Приготовление пищи на газовых горелках.

### **1.6. Действия в экстремальных ситуациях**

Аварийные ситуации на соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция», в транспорте, в местах организации досуга и отдыха.

Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, навыки выживания, общая физическая, психологическая и спецподготовка, закаливание организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность, хладнокровие, спокойствие, отсутствие паники и пр.).

#### ***Практические занятия***

Игры-тренинги «Действия в аварийных ситуациях», разработка алгоритма действий в случае возникновения нештатной ситуации.

## **2. Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция» (дистанции «пешеходные» и «лыжные»)**

### **2.1. Техника и тактика спортивного туризма на пешеходных дистанциях 4-5 класса**

Параметры дистанций и 5 классов: этапы, протяженность, набор высоты. Личное прохождение дистанций, прохождение в связке, в команде. Тактико-технические приемы работы на этапе и дистанции. Разработка и корректировка тактико-технических схем прохождения пешеходных дистанций соревнований. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных ситуациях. Совершенствование работы на дистанциях спортивного туризма команды и индивидуально каждого спортсмена.

Параметры дистанций 4 и 5 классов. Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки.

### ***Практические занятия***

Совершенствование навыков критического анализа тактико-технических схем прохождения дистанций спортивного туризма. Анализ взаимодействия спортсменов, рациональности и оптимальности применения ими тех или иных приемов, технических средств при прохождении дистанций индивидуально и командой.

Совершенствование навыков оптимального применения тактико-технических схем прохождения дистанций.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 4-5 класса на пешеходных дистанциях: подъемы, спуски, переправа по закрепленному бревну, переправа через препятствие по параллельным перилам, переправа через препятствие по навесной переправе, переправа мятником, траверс стенки и склона, преодоление болота по кочкам, преодоление болота по гати с укладкой жердей, преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней, прохождение скальных участков.

## **2.2. Техника и тактика спортивного туризма на лыжных дистанциях 2-3 классов**

Лыжные дистанции 2 и 3 классов: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры лыжных дистанций 2 и 3 классов. Индивидуальная работа и работа команды на дистанциях. Лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

### ***Практические занятия***

Организация работы команды на лыжных дистанциях спортивного туризма 2 и 3 классов: прокладывание лыжни, преодоление лавиноопасного участка, подъемы и спуски на лыжах, подъемы и спуски по склону без лыж (транспортировка лыж на себе), движение по открытому льду, преодоление навесной переправы, переправа по бревну и др.

## **2.3. Дистанции поисково-спасательных работ**

Соревнования по ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции летом и зимой. Дистанции ПСР на соревнованиях по спортивному туризму (пешеходные и лыжные). Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанций ПСР.

ПСР в летних условиях. ПСР на пешеходной дистанции соревнований по спортивному туризму. Изготовление носилок. Переправа пострадавшего по навесной переправе. Подъем пострадавшего. Спасение на воде: спасательное

оборудование: «конец Александрова», спасательный круг. Спасжилеты, каски для водного туризма, катамараны, весла.

ПСР на лыжной дистанции. Изготовление волокуш. Организация поиска пострадавшего в лавине. Транспортировка пострадавшего. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего.

Радиостанции и работа с ними. Условные знаки аварийной сигнализации.

Действия в условиях необходимости химической защиты.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок. Изготовление волокуш. Выполнение технических приемов при работе с пострадавшим: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, само страховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение команды с пострадавшим на этапах дистанций ПСР: переправа пострадавшего через водную преграду по бревну, по навесной переправе, подъем и спуск пострадавшего по склонам; траверс склона с пострадавшим, транспортировка пострадавшего по снегу. Спасение на воде. Использование противогаза в условиях задымления, химического поражения.

### **2.4. Судейская и инструкторская практика**

Служба дистанций соревнований по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Требования пешеходным и лыжным дистанциям соревнований по спортивному туризму. Обязанности судей этапов, секретарей, судей-страховщиков, судей при участниках. Инструкторская практика: наставничество юных спортсменов–туристов, обязанности второго руководителя.

#### ***Практические занятия***

Планирование и расчет необходимого оборудования, снаряжения для коротких и длинных пешеходных и лыжных дистанций соревнований по спортивному туризму. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований. Работа в службе дистанций соревнований. Работа помощника руководителя на туристско-спортивных мероприятиях.

Участие в разработке и проведении туристского мероприятия. Определение необходимого снаряжения и оборудования.

### **2.5. Психологическая подготовка**

Взаимоотношения туриста-спортсмена и команды спортивного туризма. Роль лидера в команде. Психологическая готовность (настрой, мотивация, целеустремленность) туриста-спортсмена к деятельности в экстремальной ситуации соревнований - к выступлению на дистанции, спортивной борьбе за победу. Состояние психологической готовности к соревнованиям. Спортивный конфликт. Психологическая (эмоциональная) разгрузка.

#### ***Практические занятия***

Диагностика состояния психологической готовности к туристским соревнованиям отдельных спортсменов и команды в целом.

## **3. Ориентирование на местности**

### **3.1. Спортивные карты: масштаб, сечение, изображение рельефа и условные знаки**

Карты для спортивного ориентирования. Масштабы карт, сечение, ориентация по сторонам света. Изображение рельефа и условные знаки спортивных карт и легенд. Определение набора высоты, расстояний от точки до точки. Определения направления движения.

#### ***Практические занятия***

«Чтение» карт, «расшифровка» карт и легенд. Составление легенд. Задания на распознавание знаков и символов легенд. Задания по выбору наиболее оптимального пути движения к финишу.

### **3.2. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию**

Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности всероссийских и международных туристских соревнований. Права и обязанности спортсменов - участников соревнований. Специальный медицинский допуск к участию в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» в старшей возрастной группе. Заявка на участие в соревнованиях туриста-спортсмена, команды. Дисквалификация туриста-спортсмена. Квалификационные старты и забеги. Уровень квалификации спортсмена. Отстранение участника, команды от прохождения дистанции (этапа) за техническую неподготовленность. Прохождение и непрохождение технического этапа. Снятие с этапа, дистанции участника или команды. Допуск команды к работе на техническом этапе (дистанции) под протестом. Допинг и спорт, туризм высших достижений. Права и обязанности представителя, руководителя, капитана команды и их реализация на соревнованиях.

#### ***Практические занятия***

Совершенствование спортсменами знаний правил проведения соревнований, условий прохождения различных дистанций и отдельных технических этапов, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Отработка навыков и умений членов команды и капитана по выполнению правил и условий проведения соревнований.

### **3.3. Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований по ориентированию**

Ориентирование на местности в различных ситуациях. Тактические действия спортсменов - ориентировщиков до выхода на дистанцию и на дистанции. Распределение сил для успешного прохождения дистанции. Выбор пути движения по дистанции и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на различных ландшафтах и в различных погодно-климатических условиях.

#### ***Практические занятия***

Упражнения на быстроту реакции при выборе пути движения по карте. Анализ прохождения дистанций и выявление допущенных ошибок при

ориентировании, планировании и движении на дистанции, а также анализ выходов на КП. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в дисциплинах «выбор», «заданное направление», «маркированная дистанция».

## **4. Краеведение**

### **4.1. Родной край, его история и природные особенности**

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения родного края. Знаменитые люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Понятие «топонимика». Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев своего края, других природных объектов; выявление населенных пунктов и природных объектов, поменявших свои названия.

#### ***Практические занятия***

Изучение карт своего края, населенного пункта. Выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия. Краеведческие викторины.

### **4.2. Природоохранная деятельность туристов в родном крае**

Экологические проблемы родного края. Меры по охране окружающей среды в местах массового туризма. Природоохранная деятельность туристов на туристско-спортивных мероприятиях. Экологическая культура туриста.

#### ***Практические занятия***

Природоохранные работы в местах проведения туристско-спортивных мероприятий.

## **5. Основы гигиены и оказания первой помощи**

### **5.1. Профилактика заболеваний и травм при занятиях спортивным туризмом**

Закаливание организма туристов в период подготовки и проведения туристских мероприятий. Профилактика простудных заболеваний, обморожений и перегревов. Санитарно-гигиенические нормы и требования к групповому и личному снаряжению туристов-спортсменов. Санитарно-гигиенические требования к бивуакам и туристским лагерям палаточного типа. Режим дня туриста в дни тренировок и дни туристских соревнований.

#### ***Практические занятия***

Соблюдение гигиенических требований на занятиях и на туристско-спортивных мероприятиях. Самоконтроль за поддержанием спортивной формы, функционального состояния основных систем организма, обеспечивающих работоспособность организма. Измерение частоты сердечных сокращений, при выполнении физических упражнений (до и после отдыха).

### **5.2. Оказание первой помощи**

Совершенствование знаний, умений и навыков по оказанию первой помощи при несчастных случаях и внезапных заболеваниях на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Уход за больными. Групповая (командная) аптечка туристов-спортсменов и средства оказания экстренной помощи. Индивидуальная аптечка туриста. Мобилизационные способности организма человека в экстремальных ситуациях.

#### ***Практические занятия***

Комплектование групповой (командной) медицинской аптечки для учебно-тренировочных сборов и соревнований. Совершенствование навыков и приемов оказания первой помощи пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой помощи - по алгоритму). Использование подручных средств и природных материалов для оказания первой помощи при травмах конечностей, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах и отравлениях.

### **5.3. Транспортировка пострадавшего**

Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Транспортировка летом, в межсезонье и зимой. Носилки из спецполотна и волокуши. Требования к транспортировочным средствам и транспортировка пострадавшего на носилках, волокушах через естественные преграды. Требования обеспечения безопасности при транспортировке.

#### ***Практические занятия***

Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на соревнованиях и этапах поисково-спасательных работ. Транспортировка пострадавшего на дистанциях соревнований.

### **5.4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Врачебный контроль и самоконтроль туриста-спортсмена. Осуществление врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

#### ***Практические занятия***

Ведение дневника самоконтроля туриста-спортсмена.

## **6. Общая и специальная физическая подготовка**

### **6.1. Общая физическая подготовка**

Спортивная форма. Виды утомления, состояние перетренированности, психологическая усталость. Меры предупреждения переутомления. Требование к физической подготовке туриста-спортсмена.

#### ***Практические занятия***

Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с отягощением. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; беговые игры с элементами сопротивления, прыжками; эстафеты с преодолением полосы препятствий,

переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Подъем по крутым осыпным склонам оврагов, берегам ручьев. Игры (баскетбол, футбол) со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) на 5-10 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кроссовая подготовка.

Лыжный спорт: прохождение дистанции (10, 15 км) на время. Катание со склонов. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстремальных ситуациях.

## **6.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств туристов, необходимых для специальной подготовки.

### ***Практические занятия***

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (открытой и закрытой) на 5-15 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега по сильнопересеченной местности. Бег по песку, кочкам и по мелководью. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол, футбол, с укороченными таймами). Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Упражнения на стенке, карнизе, перекладине (подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90°). Эстафеты с переноской тяжелых предметов (рюкзаков, бревен, камней и т. д.). Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития, расслабления мышц.

## **6.3. Основы скалолазания**

Отдельные приемы и тактика скалолазания. Виды микрорельефа на скальном участке и их использование для продвижения. Топография скального рельефа. Описание скальной стенки и составление схем прохождения. Выбор оптимального пути преодоления препятствия на скальной стенке. Распределение сил на скальной дистанции и применение технических и тактических приемов на отдельных ее участках. Обеспечение страховки и само страховки. Специальное снаряжение для скалолазания: закладки, френды, скайхуки.

### ***Практические занятия***

Использование опор, зацепов для движения по искусственным стенкам. Формирование навыков изменения нагрузки при неблагоприятном расположении



опорных точек. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения. Отработка переноса центра тяжести при перемещении по зацепам. Моделирование тактико-технических приемов, схем прохождения скальных участков.

Отработка тактико-технических приемов прохождения скал. Лазание по ребру, трещине. Лазание на трении, в распоре, использование макро- и микрорельефа.

#### **6.4. Прием контрольных нормативов**

##### *Практические занятия*

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

## Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2»

### Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1	Аптечка медицинская (в упаковке)	Компл.
2	Баллоны газовые к горелке	Компл.
3	Валенки с галошами либо сапоги «ЭВА»	Компл.
4	Зеркало (20х20 см)	1 шт.
5	Каны (котлы) туристские	2 компл.
6	Клеенка кухонная	2 шт.
7	Коврик теплоизоляционный	Компл.
8	Костюм ветрозащитный	Компл.
9	Костюм парадный	Компл.
10	Костюм спортивный беговой	Компл.
11	Куртка парадная утепленная	Компл.
12	Накидка от дождя	Компл.
13	Номера участников (нагрудные и набедренные)	Компл.
14	Палатка туристская каркасная (3-4-местная)	Компл.
15	Палатка туристская шатровая типа «Зима» (12-15-местная)	1 шт.
16	Печка туристская разборная с трубой	1 шт.
17	Пила двуручная (в чехле)	1 шт.
18	Плита газовая походная, туристская (2-конфорочная)	2 шт.
19	Посуда для приготовления пищи	Компл.
20	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
21	Ремонтный набор (в упаковке)	Компл.
22	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
23	Рукавицы рабочие	Компл.
24	Стол�ы складные	Компл.
25	Стульчики складные	Компл.
26	Таганок костровый	2 шт.
27	Тент для кухни	1 шт.

28	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1 шт.
29	Тент для палатки типа «Зима» (нижний, полиэтилен, 4х4 м)	1 шт.
30	Тент для столовой	1 шт.
31	Тент хозяйственный	1 шт.
32	Термос (3 л)	2 шт.
33	Топор (в чехле)	1 шт.
34	Трос костровый с регулируемыми крючками	2 шт.
35	Фляги для питьевой воды (40 л)	2 шт.
36	Фонарь налобный	4 шт.
<b>Специальное снаряжение</b>		
1	Бахилы («фонарики»)	Компл.
2	Блоки (2-4 кратные)	Компл.
3	Блок-тормоз	Компл.
4	Ботинки лыжные	Компл.
5	Веревка основная, (диаметр 10 мм), 60 м	30 шт.
6	Волокуши	Компл.
7	Жерди для носилок (2 длинные, 3 короткие)	Компл.
8	Жумар	Компл.
9	Закладные элементы (закладки)	Компл.
10	Зонд лавинный	Компл.
11	Карабин туристский (автомат)	Компл.
12	Каска защитная альпинистская	Компл.
13	Каска защитная водная	Компл.
14	Катамаран, весла, «лягушка»	2 компл.
15	Компас жидкостный	Компл.
16	Компостер для отметки КП	Компл.
17	Конец Александра	2 шт.
18	Кошки альпинистские	Компл.
19	Крепления лыжные	Компл.
20	Крючья скальные	Компл.
21	Курвиметр	2 шт.
22	Лопата снеговая (лавинная)	4 шт.
23	Лыжи спортивно-беговые	Компл.
24	Лыжные палки	Компл.
25	Манекен пострадавшего	2

26	Мешки транспортные	Компл.
27	Молоток скальный (альпинистский)	2 шт.
28	Пантин	Компл.
29	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
30	Полиспаст	2 шт.
31	Репшнуры (2-3 м, веревки диаметром 6-8 мм)	Компл.
32	Рюкзак (объем 40-60 л)	10 шт.
33	Родриги	6шт
34	Система страховочная	Компл.
35	Спасательный круг	2 шт
36	Спасжилет водный	Компл
37	Спецполотно (носилки)	2 шт.
38	ФСУ (для сдвоенной основной веревки)	4 шт.
<b>Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь</b>		
1	Канцтовары (бумага, карандаши, ручки, линейки, скрепки и др)	Компл.
2	Компьютер	1 шт.
3	Мячи баскетбольные	Компл.
4	Мячи футбольные	Компл.
5	Проектор	1 шт.
6	Противогазы (респираторы)	Компл.
7	Пульсометр	1 шт
8	Рулетка(15-20 м)	1 шт.
9	Секундомер электронный	4 шт.
10	Скакалка	Компл.
11	Стенка для скалолазания	1 шт.
12	Термометр наружный	2 шт.
13	Условные знаки спортивных карт	Компл.
14	Фотовидеокамера цифровая	1 шт.
15	Штативы для фото-, видеоаппаратуры	Компл.
16	Экран демонстрационный	1 шт.

## Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Бахилы.
2. Блокнот и ручка.
3. Варежки.
4. Головной убор.
5. Каска защитная
6. Коврик туристский.
7. Кошки.
8. Крем от загара.
9. Лыжи с креплениями и ботинками.
10. Лыжная шапочка.
11. Лыжные палки.
12. Мазь от кровососущих насекомых.
13. Накидка от дождя.
14. Носки шерстяные.
15. Обувь спортивная (шиповки).
16. Очки солнцезащитные.
17. Перчатки рабочие (брезентовые).
18. Петля для самостраховки (из основной веревки, 2 м).
19. Пруси́к для самостраховки (стандартный, 3-4 шт.).
20. Рукавицы брезентовые (усиленные).
21. Рюкзак (объемом 60-100 л).
22. Сидушка походная.
23. Система страховочная, сброкированная с 4 карабинами (полуавтоматы).
24. Спальный мешок (в чехле).
25. Спортивный тренировочный костюм
26. Средства личной гигиены.
27. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
28. Термос (1 или 1,5 л).
29. Тетради общие (для дневников).
30. Туалетные принадлежности.
31. Туристские ботинки или обувь (на твердой подошве).
32. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
33. Фонарик с комплектом запасных батареек.
34. Шапка.
35. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).

**Учебно-методический комплекс  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2»**

№ п/п	Дидактические материалы	Название
1	Видео (аудио) материалы	Видео и фотосъемки прохождения этапов дистанций соревнований по спортивному туризму.
2	Учебные плакаты, наглядные пособия	Пособие по оказанию первой помощи. Презентации: «Снаряжения для спортивных походов и соревнований» («Веревка», «Страховочная система», «Блокировка»), «Палатки», «Спортивное ориентирование» Таблица условных знаков по спортивному ориентированию
3	Картографический материал	Глобус планеты. Физическая карта Кемеровской области, Административная карта Кемеровской области. Контурные карты России. Контурные карты Кемеровской области. Топографические карты. Спортивные карты. Орографическая схема
4	Игры, упражнения	«Пазлы» по условным знакам спортивного ориентирования Игра «Найти потерявшегося участника похода» Рабочая тетрадь юного ориентировщика «Спортивное ориентирование» (Колесникова Л.В.: «Рабочая тетрадь юного ориентировщика», Новокузнецк, 2001)

## Литература, рекомендуемая для педагогов

1. Административная карта Кемеровской области. [Электронный ресурс]. URL: [https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello\\_html\\_4224ff62.jpg](https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello_html_4224ff62.jpg)
1. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.
2. Алексеев Н.А. Шаманизм тюркоязычных народов Сибири. [Электронный ресурс]. / Н.А.Алексеев. Новосибирск, 1984. URL: <http://www.rulit.me/books/shamanizm-tyurkoyazychnyh-narodov-sibiri-read-454272-1.html>
3. Верхняя страховка. [Электронный ресурс]. /Живая энциклопедия приключений. //Словарь. 2009. URL: [http://wiki.risk.ru/index.php/Верхняя\\_страховка](http://wiki.risk.ru/index.php/Верхняя_страховка)
4. Выбираем туристический коврик. [Электронный ресурс]./ 33topora. // LIVEJOURNAL. 2014. URL: <https://33topora.livejournal.com/1995.html>
5. Демин В. Тайны Евразии. [Электронный ресурс]. /В.Демин. // PROFILIB. Электронная библиотека. URL: <https://profilib.net/chtenie/155459/valeriy-demin-tayny-evrazii-36.php>
6. Ерошов В.В. , Кимеев В.М.: Тропою миссионеров. Алтайская духовная миссия в Кузнецком крае./ В.В.Ерошов, В.М.Кимеев. - Кемерово, 1995.
7. Жмыхова Наталия Анатольевна. Быстрота как физическое качество и методы ее развития.[Электронный ресурс]. /Н.А.Жмыхова. //Социальная сеть работников образования nsportal.ru. 2014. URL: <http://https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/30/bystrota-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metody-ee>
8. Иванов А.В., Ширинян А.А.: Технические приемы спортивного ориентирования. [Электронный ресурс]. / А.В.Иванов, А.А.Ширинян// Linkscatatalog. URL: <https://sites.google.com/site/linkscatalog/home/turizm/orienteering/tehorient>
9. История Кузбасса. /отв. Ред.Н.П.Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006 – 360 с.
10. Как выбрать альпинистскую каску? И правильный уход за ней. [Электронный ресурс].//4sport.ua. URL: <http://4sport.ua/articles?id=11702>
11. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/>
12. Карта (схем) мышц тела человека. [Электронный ресурс]. //Тело человека. Массаж и растяжка мышц, избавление от боли, оздоровление, гимнастика. URL:<http://svoistva-tela.ru/html/myshtsy-tela-cheloveka.html>
13. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм, техника преодоления препятствий. [Электронный ресурс]./Э.Н.Кодыш. Москва, 1994. URL: <http://www.pandia.org/text/80/240/89512.php>
14. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 – 328 с., илл.
15. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл.

16. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. 3 изд. / Э.Э.Линчевский, Б.И.Жутовский – иллюстрации, ООО «Снаряжение». – Санкт-Петербург: Первая Академическая типография «Наука», 2012. – 204 с., илл.
17. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>
18. Лотин А. Перелом ребра: синдромы и лечение, как спать. [Электронный ресурс]./А.Лотин.//Методы и средства лечения болезней. URL: <http://cdoctor.ru/perelom-rebra-simptomu-i-lechenie-kak-spat/>
19. Лыжный туризм. [Электронный ресурс]. // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный\\_туризм](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный_туризм)
20. Малозёмов О.Ю. Поисково-спасательные работы в условиях природной среды. [Электронный ресурс]./О.Ю.Малозёмов. Уральский государственный лесотехнический университет. //Электронный архив УГЛТУ. Екатеринбург, 2014. URL: [http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov\\_14.pdf](http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf)
21. Мартынов А.И., Мартынов И.А.: Безопасность и надежность в альпинизме. /А.И.Мартынов, И.А.Мартынов.- Москва, 2003 – 275 с.
22. Методические рекомендации по проведению соревнований по спортивному туризму на комбинированной дистанции (соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам). [Электронный ресурс]./Федерация спортивного туризма. 2010. URL: <http://www.tssr.ru/extrim/937/>
23. Новикова Н.Т. Основа техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. [Электронный ресурс]. / Н.Т.Новикова. Санкт-Петербургский государственный университет. Кафедра физической культуры. URL: <https://www.trfa.ru/alpinizm/biblioteka/knigi/osnovyi-texniki-skalolazaniya-na-speczialnyix-stendax-trenazherax.n.t.-novikova.html>
24. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
25. Организация и методика учебных занятий по лыжной подготовке. [Электронный ресурс]. //Студопедия - Ваша школопедия. URL: [https://studopedia.ru/19\\_12495\\_organizatsiya-i-metodika-uchebnih-zanyatiy-po-lizhnoy-podgotovke.html](https://studopedia.ru/19_12495_organizatsiya-i-metodika-uchebnih-zanyatiy-po-lizhnoy-podgotovke.html)
26. Первая помощь при укусе гадюки. [Электронный ресурс].//Действуй. Выживание в опасных ситуациях и оказание первой помощи . 2018. URL: <https://dejstvuj.ru/ukusy/ukus-gadyuki.html>
27. Поисково-спасательные работы. [Электронный ресурс].// Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Поисково-спасательные\\_работы\\_\(спорт\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Поисково-спасательные_работы_(спорт))
28. Поисково-спасательные работы. Вид спортивного туризма. [Электронный ресурс].// Академик. URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1600942>



29. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>
30. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». [Электронный ресурс].//ГАРАНТ.РУ. Информационно-правовой портал. 2017. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571818/>
31. Радужкевич В.Л., Борисенко Л.В., Авдеева В.Г., с соавт. Первая медицинская помощь при дорожно-транспортных происшествиях: Учебно-методическое пособие для сотрудников ГИБДД МВД России. - Воронеж: АНО «ЦДМП», 2006. -108 с. 23.
32. Район Поднебенских Зубьев./ В Дорогу с Михаилом Шевалье //Издание Кемеровского регионального отделения Российской общественной организации «Академия детско-юношеского туризма и краеведения». – Июнь 2012, №17.
33. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (Номер-код вид спорта 0840005411Я). [Электронный ресурс]. /Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». Москва, 2019.
34. Скрыбина Л.А. Русские Притомья./Л.А.Скрыбина. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 1997 – 130 с.
35. Соловьев Л.И.: География Кемеровской области. Природа./Л.И.Соловьев. - Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2006-384 с.
36. Соловьев Л.И.: Живи, Кузнецкая земля! Методическое пособие по краеведению. /Л.И.Соловьев. - Кемерово: Кемеровский полиграфический комбинат, 1997-252 с..
37. Сорняки как друзья. Сорняки как индикаторы состояния почвы. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.tsvetnik.info/images/Equisetum\\_arvense\\_foliage.jpg](http://www.tsvetnik.info/images/Equisetum_arvense_foliage.jpg)
38. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (прохождение технических этапов). [Электронный ресурс]. / В.В.Теплоухов Свердловск, 1990. URL: <http://lib.ru/ALPINISM/rukowod.txt>
39. Техника и тактика туристских соревнований. [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>
40. Техника передвижения. [Электронный ресурс]./SURVINAT. Энциклопедия выживания. 2010. URL: [http://survinat.ru/2010/10/tehnika\\_peredvijenija/#axzz3pwCWJLbV](http://survinat.ru/2010/10/tehnika_peredvijenija/#axzz3pwCWJLbV)
41. Токарев С.А.: Ранние формы религии. [Электронный ресурс]. /С.А.Токарев. Москва, Издательство политической литературы,1990. URL: <https://coollib.com/b/358604/read>
42. Туризм в Кузбассе. /В.Я.Северный (авт.-сост.) и др. - Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009 – 244 с.
43. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION

2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В.Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>
44. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. [Электронный ресурс] /Устиновский Н.Н. //Все о туризме. Туристическая библиотека. Екатеринбург, 2000. URL: [http://tourlib.net/books\\_tourism/ustinovsky.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ustinovsky.htm)
45. Функ Д.А. Формирование новых этнических идентичностей у тюрков юга Западной Сибири (на примере бачатских телеутов). [Электронный ресурс]./Д.А.Функ. URL: <http://ecsocman.hse.ru/data/774/692/1219/011.FUNK.pdf>
46. ФУНК, Д. А. Бачатские телеуты в XIX - начале XX В.: Историко-этнографическое исследование. Автореф. Дис. Канд. Ист. Наук / Д. А. ФУНК ; АН СССР. Ин-т Этнологии и Антропологии им. Н.Н. МИКЛУХО-МАКЛАЯ. Ленинград: ФИЛ. - 1991. - 19 с.
47. Характеристика растительности Кемеровской области. [Электронный ресурс]. //StudFiles.Новокузнецкий институт (филиал КемГУ). 2016. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/6175953/page:3/>
48. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Электронный ресурс]. /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Москва, Издательский центр «Академия», 2000. URL: <https://studfiles.net/preview/6306083/>
49. Чувство снега. Руководство по оценке лавинной опасности./ J. A. Fredston, D. Fesler, А.Руднев. Перевод с англ. - Е.Подольский, гл. ред. М.Панков - .Москва: «ФОТОН А», 2002 – 48 с.
50. Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. и др. Учебник спасателя. / С.К. Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов и др. - Краснодар: «Советская Кубань», 2002-528 с., илл.
51. Шорский сборник. Отв. ред. В.М.Кимеев. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1994.-284 с.
52. Юров Геннадий Евлампиевич. Гимн Кемеровской области.[Электронный ресурс] /Г.Е.Юров. Официальный сайт. URL: [http://gennady-yurov.ru/index/rabochaja\\_melodija\\_kuzbassa/0-4](http://gennady-yurov.ru/index/rabochaja_melodija_kuzbassa/0-4)

## Литература, рекомендуемая для учащихся

1. Соловьев Л.И.: География Кемеровской области. Природа./Л.И.Соловьев. - Кемерово: ОАО «ИПП «Кузбасс», ООО «СКИФ», 2006-384 с.
2. 13. Туризм в Кузбассе. /В.Я.Северный (авт.-сост.) и др. - Кемерово: ИПП «Кузбасс»: ООО «СКИФ», 2009 – 244 с.
3. 14. Чувство снега. Руководство по оценке лавинной опасности./ J. A. Fredston, D. Fesler, А.Руднев. Перевод с англ. - Е.Подольский, гл. ред. М.Панков - Москва: «ФОТОН А», 2002 – 48 с.
4. 15. Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. и др. Учебник спасателя. / С.К. Шойгу, М.И.Фалеев, Г.Н.Кириллов и др. - Краснодар: «Советская Кубань», 2002-528 с., илл.
5. 16. Шорский сборник. Отв. ред. В.М.Кимеев. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 1994.-284 с.
6. Константинов Ю.С.: Туристские слеты и соревнования учащихся. / Ю.С.Константинов. - Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2003-228 с., илл.
7. Район Поднебесных Зубьев./ В Дорогу с Михаилом Шевалье //Издание Кемеровского регионального отделения Российской общественной организации «Академия детско-юношеского туризма и краеведения». – Июнь 2012, №17.
8. Административная карта Кемеровской области. [Электронный ресурс]. URL: [https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello\\_html\\_4224ff62.jpg](https://doc4web.ru/uploads/files/18/17544/hello_html_4224ff62.jpg)
9. Аксельрод А.Ю. Скорее скорой. Пособие по оказанию первой медицинской помощи./А.Ю. Аксельрод. - Москва: «Медицина», 1990-80 с.
10. Вертышев Александр. Выбираем беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази. [Электронный ресурс]/ А.Вертышев. // Журнал «Лыжный спорт». URL: <https://www.skisport.ru/articles/read/64609/>.
11. Иванов А.В., Ширинян А.А.: Технические приемы спортивного ориентирования. [Электронный ресурс]. / А.В.Иванов, А.А.Ширинян// Linkscatatalog. URL: <https://sites.google.com/site/linkscatalog/home/turizm/orienteering/tehorient>
12. История Кузбасса. /отв. Ред.Н.П.Шуранов. - Кемерово: ИПП «Кузбасс», «СКИФ», 2006 – 360 с.
13. Как выбрать альпинистскую каску? И правильный уход за ней. [Электронный ресурс].//4sport.ua. URL: <http://4sport.ua/articles?id=11702>
14. Как правильно собрать рюкзак. [Электронный ресурс].//Выбор туриста. URL: <http://vyborturista.ru/kak-pravilno-sobrat-rjukzak/>
15. Карта (схем) мышц тела человека. [Электронный ресурс]. //Тело человека. Массаж и растяжка мышц, избавление от боли, оздоровление, гимнастика. URL:<http://svoistva-tela.ru/html/myshtsy-tela-cheloveka.html>
16. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм, техника преодоления препятствий. [Электронный ресурс]./Э.Н.Кодыш. Москва, 1994. URL: <http://www.pandia.org/text/80/240/89512.php>

17. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л.: Уроки ориентирования. /Ю.С.Константинов, О.Л.Глаголева. - Москва: ЦДЮТиК, 2005 – 328 с., илл.
18. Личное снаряжение туриста. [Электронный ресурс]. // znaytovar.ru. URL: <http://www.znaytovar.ru/s/Lichnoe-snaryazhenie-turista.html>
19. Лыжный туризм. [Электронный ресурс]. // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный\\_туризм](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжный_туризм)
20. Малозёмов О.Ю. Поисково-спасательные работы в условиях природной среды. [Электронный ресурс]./О.Ю.Малозёмов. Уральский государственный лесотехнический университет. //Электронный архив УГЛТУ. Екатеринбург, 2014. URL: [http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov\\_14.pdf](http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/5390/1/Malozemov_14.pdf)
21. Оказание первой помощи пострадавшим. Практическое пособие от МЧС России. [Электронный ресурс]. Москва, 2015. URL: <http://86.mchs.gov.ru/document/451835>
22. Поисково-спасательные работы. [Электронный ресурс]// Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Поисково-спасательные\\_работы\\_\(спорт\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Поисково-спасательные_работы_(спорт))
23. Поисково-спасательные работы. Вид спортивного туризма. [Электронный ресурс].// Академик. URL: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1600942>
24. Походные кухонные принадлежности. [Электронный ресурс]. //На речных перекатах. URL: <http://naperekate.narod.ru/nature303.html>
25. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». [Электронный ресурс].//ГАРАНТ.РУ. Информационно-правовой портал. 2017. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71571818/>
26. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (Номер-код вид спорта 0840005411Я). [Электронный ресурс]. /Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России». Москва, 2018.
27. Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (прохождение технических этапов). [Электронный ресурс]. / В.В.Теплоухов Свердловск, 1990. URL: <http://lib.ru/ALPINISM/rukowod.txt>
28. Техника и тактика туристских соревнований. [Электронный ресурс]. 2013. URL: <http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119648-5.html>
29. Техника передвижения. [Электронный ресурс]./SURVINAT. Энциклопедия выживания. 2010. URL: [http://survinat.ru/2010/10/tehnika\\_pereдвижениya/#axzz3pwCWJLbB](http://survinat.ru/2010/10/tehnika_pereдвижениya/#axzz3pwCWJLbB)
30. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. [Электронный ресурс]. /INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION 2000. Пер. с англ.: А Глушко, подготовка к печати: В.Глушко. URL: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/>
31. Устиновский. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. [Электронный ресурс] /Устиновский Н.Н. //Все о туризме. Туристическая библиотека. Екатеринбург, 2000. URL:

[http://tourlib.net/books\\_tourism/ustinovsky.htm](http://tourlib.net/books_tourism/ustinovsky.htm)

32. Характеристика растительности Кемеровской области. [Электронный ресурс]. //StudFiles.Новокузнецкий институт (филиал КемГУ). 2016. URL: <http://www.studfiles.ru/preview/6175953/page:3/>

33. Юров Геннадий Евлампиевич. Гимн Кемеровской области.[Электронный ресурс] /Г.Е.Юров. Официальный сайт. URL: [http://gennady-yurov.ru/index/rabochaja\\_melodija\\_kuzbassa/0-4](http://gennady-yurov.ru/index/rabochaja_melodija_kuzbassa/0-4)

## **Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе**

Мониторинг результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе является одним из средств управления учебным процессом, позволяющим отслеживать качество обучения, осуществлять анализ эффективности учебной деятельности, корректировку и прогнозирование развития процесса обучения.

### **Цель мониторинга:**

- оценка результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные» и «лыжные». Часть 2»

### **Задачи:**

- определить у каждого учащегося уровень знаний, умений и навыков по разделам программы 4-6 года обучения, определить их динамику;
- способствовать оценке правильности выбранных педагогом содержания, форм, методов ведения образовательного процесса, соответствие их возрастным особенностям детей;
- способствовать выявлению основных проблем образовательного процесса.

Мониторинг результативности обучения осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно, либо с привлечением руководителя структурного подразделения или методистов.

В течение учебного года осуществляются следующие этапы диагностического мероприятия:

- стартовая оценка – проводится в начале учебного года для выявления имеющихся знаний, подготовки учащихся к освоению данного курса;
- промежуточная оценка – проводится в середине учебного года (январь) для определения динамики освоения программы и возможной корректировки образовательного процесса в течение года;
- итоговая оценка – проводится в конце учебного года для определения правильности форм и методов, выбранных педагогом, результативности усвоения учащимися дополнительной образовательной программы, и проведения в дальнейшем корректировки образовательного процесса.

Оценочный период – сентябрь-август. Оценка результативности обучения включает тестирование теоретических знаний и выполнение практических заданий на профильных массовых мероприятиях. Срок подведения итогов обучения определяется окончанием контрольный туристско-спортивных мероприятий и может варьировать с мая по август.

Для отслеживания динамики результативности обучения разделы мониторинга соответствуют разделам программы.

Результативность обучения имеет процентное выражение, соответствующее четырем уровням: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «не удовлетворительно».

Результаты мониторинга определяются по каждому блоку с помощью Таблиц № 1-4 в «Обработка результатов мониторинга». Итоговый результат складывается из результата тестирования, имеющего процентное выражение, и результатов практической деятельности (выступлений на соревнованиях, слетах, конкурсах), дающих повышающие коэффициенты.

По результатам мониторинга педагогом проводится анализ, содержащий сведения о каждом учащемся, усреднённые данные по группе учащихся, динамика результативности обучения. На основе полученных данных проводится корректировка и прогнозирование развития процесса обучения на следующий учебный год, по завершении 3 лет – возможно и корректировка всего образовательного процесса.

Тестовые и практические задания для учащихся разработаны на основании требований к реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм: дистанции «пешеходные и лыжные». Часть 2» (составитель Кожемякина.Т.А) и рассчитаны на возраст учащихся 14-17 лет. Оценка уровня физической подготовленности учащихся взята из комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В.И.Лях).