

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм» составлена на основе программ: «Туристы многоборья», «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование» для системы дополнительного образования детей, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮТК 2006 год и соответствует основному общему образованию.

### **Актуальность, целесообразность программы.**

В сложившихся социокультурных условиях наблюдается стремительный рост и популяризация детско-юношеского туризма. Зачастую подготовка юных туристов проводится стихийно, не организованно. В связи с этим, появилась необходимость создания системы подготовки туристов в соответствии с современными требованиями к дополнительному образованию.

Данная программа призвана выстроить понятную систему для подготовки туристов.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически *целесообразна*, так как при ее реализации выполняются основные принципы подготовки туристов:

*Принцип безопасности* – обучающиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях (организация и проведение походов, бивака, и т.п.), знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

*Принцип постепенности* - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным.

*Принцип разнообразия приемов обучения* - педагогическая структура программы включает в себя различные приемы и формы обучения, обусловленные содержанием изучаемого блока, такие как метод погружения при разборе предлагаемых экстремальных ситуаций, проблемный метод, походы, экскурсии, дискуссии, метод наглядного показа, демонстрации и пр.

*Принцип демократизации* – обучающимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

### **Новизна программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей учащихся, с разной физической подготовкой. Имеют возможность участвовать в походах и получение от этого позитивного настроения.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определена приказом Министерства просвещения РФ от

09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через вводное освоение знаний и умений через программу «Туризм».

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формирование бережного отношения к окружающей среде и любви к природе;
- формирования позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- формирование навыков работы в команде, развитие коммуникативной сферы при реализации коллективной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни через привлечение детей к активному образу жизни.

**Воспитательные:**

- основы техники пешеходного туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- развитие познавательного интереса к живой природе, при непосредственном контакте с ней;
- развитие навыков первой медицинской помощи

**Развивающие:**

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- потребность в саморазвитии, самореализации;
- формирование мотивации к познавательной и туристской деятельности.

**Планируемые результаты реализации программы:**

**Образовательные:**

- формирование бережного отношения к природе;
- формирование позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе туристской деятельности;
- приобретение навыков работы в команде и развитие коммуникативной сферы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Воспитательные:**

- приобретение туристских знаний, умений и навыков для безопасного пребывания в природной среде;
- освоение техники пешеходного туризма, приемы техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом, специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования;
- приобретение навыков первой медицинской помощи.

**Развивающие:**

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- развитие интеллектуальной и духовно-нравственной сферы учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательная активность;
- воспитание физически развитой личности в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- формирование умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

**Краткая характеристика целевой группы обучающихся:** программа рассчитана на разнополых обучающихся в возрасте от 10 до 18 лет, проявляющих интерес к физической культуре и туризму. Группы формируются по 6 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и при отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Срок реализации программы и ее объем:**

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год. Программой предусмотрено обучение 2 раза в неделю 1 академический час, 36 учебных недель. Общий объем учебной нагрузки 72 часа в год.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий и особенности организации учебного процесса:**

*Количество занятий:* 2 раза в неделю 1 академический час.

*Форма организации:*

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ объяснение и т.п.);
- Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в парах, для выполнения определённых задач; задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого

обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

- Электронное обучение с использованием учебно-методических комплексов и разработок, при необходимости использования их в дистанционных формах работы.

*Состав группы:* разновозрастные.

*Форма проведения занятий:*

- Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, рассказы.

- Практические занятия - в помещении и на местности – наблюдение, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, ролевые игры), походы, экскурсии с «погружением» в практику, умение вязать туристические узлы.

Походы проводятся в каникулярные периоды. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о походе, и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, проводниками, с фотографом и т. п.)

**Формы проведения итогов реализации программы (итоговый контроль/итоговая аттестация):** тестирования на знание теоретического материала; тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы; выполнение контрольных нормативов; результаты соревнований; итоговое тестирование.

## II. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма промежуточного/итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ</b>					
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
<b>РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>					
2.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Устный опрос, тестирование
2.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	-	Устный опрос, тестирование <b>Входной контроль</b>
2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	5	1	4	Устный опрос, тестирование
2.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Устный опрос, тестирование
2.5.	Подготовка к походу, путешествию	4	-	4	Устный опрос, тестирование
2.6.	Питание в туристском походе	4	-	4	Устный опрос, тестирование
2.7.	Туристские должности в группе	3	1	2	Устный опрос, тестирование
2.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	-	4	Устный опрос, тестирование
2.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1	-	Устный опрос, тестирование
2.10.	Подведение итогов туристского похода	4	-	4	Устный опрос, тестирование
<b>РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ</b>					
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Устный опрос, тестирование
3.2.	Условные знаки	3	1	2	Устный опрос, тестирование
3.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	-	2	Устный опрос, тестирование
3.4.	Компас. Работа с компасом	3	-	3	Устный опрос, тестирование
3.5.	Измерение расстояний	2	-	2	Устный опрос, тестирование
3.6.	Способы ориентирования	3	-	3	Устный опрос, тестирование
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	2	3	Устный опрос, тестирование
<b>РАЗДЕЛ 4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1		Устный опрос, тестирование
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	-	Устный опрос, тестирование

4.3.	Общая физическая подготовка	4	1	3	Устный опрос, тестирование
4.4.	Специальная физическая подготовка	4	1	3	Устный опрос, тестирование, участие в походах <b>Промежуточный контроль</b>
<b>РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>					
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	2	1	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.2.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.3.	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	Устный опрос, наблюдение, тестирование
Итоговое занятие		-	-	2	Устный опрос, наблюдение, тестирование <b>Итоговый контроль</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана:

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ</b>		
1.1. Вводное занятие	теоретическое занятие (2 часа).	Беседа о туризме и краеведении, о работе объединения, о значении туризма для человека. Цели и задачи курса.
<b>РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>		
2.1. Туристские путешествия, история развития туризма	теоретическое занятие (1 час)	Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида.
2.2. Воспитательная роль туризма	теоретическое занятие (1 час)	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.
2.3. Личное и групповое туристское снаряжение	теоретическое занятие (1 час)	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.
	практическое занятие (4 часа)	Практические занятия Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

<p>2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги</p>	<p>теоретическое занятие (1 час)</p>	<p>Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила купания. Практические занятия Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.</p>
<p>2.5. Подготовка к походу, путешествию</p>	<p>практическое занятие (4 часа)</p>	<p>Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Практические занятия Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.</p>
<p>2.6. Питание в туристском походе</p>	<p>практическое занятие (4 часа)</p>	<p>Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Практические занятия Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного</p>



		<p>похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.</p> <p>Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).</p>
<p>2.7. Туристские должности в группе</p>	<p>теоретическое занятие (1 час)</p>	<p>Должности в группе постоянные и временные.</p> <p>Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.</p> <p>Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.</p> <p>Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).</p> <p>Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.</p>
	<p>практическое занятие (2 часа)</p>	
<p>2.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий</p>	<p>практическое занятие (4 часа)</p>	<p>Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй.</p> <p>Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.</p> <p>Общая характеристика естественных препятствий.</p> <p>Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу.</p>
<p>2.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий</p>	<p>теоретическое занятие (1 час)</p>	<p>Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.</p> <p>Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.</p> <p>Правила поведения при переездах группы на транспорте.</p> <p>Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.</p> <p>Использование простейших узлов и техника их вязания.</p> <p>Правила поведения в незнакомом населенном пункте.</p> <p>Взаимоотношения с местным населением.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.</p>
<p>2.10. Подведение итогов</p>	<p>практическое занятие (4 часа)</p>	<p>Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.</p> <p>Обработка собранных материалов. Составление отчета о</p>

туристского похода		<p>походе, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание.</p> <p>Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.</p>
--------------------	--	---

### РАЗДЕЛ 3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте	теоретическое занятие (1 час)	<p>Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве, значение топокарт для туристов.</p> <p>Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.</p> <p>Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.</p> <p>Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).</p>
	практическое занятие (1 час)	<p>Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.</p> <p>Масштабы спортивной карты.</p> <p>Защита карты от непогоды в походе.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.</p>
3.2. Условные знаки	теоретическое занятие (1 час)	<p>Понятие о местных предметах и топографических знаках.</p> <p>Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.</p> <p>Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах.</p> <p>Сущность способа горизонталей.</p> <p>Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.</p>
	практическое занятие (2 часа)	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков, игры.</p>
3.3. Ориентирование по горизонту, азимут	практическое занятие (2 часа)	<p>Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.</p> <p>Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.</p> <p>Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.</p> <p>Определение азимута, его отличие от простого угла. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.</p> <p>Азимутальное кольцо.</p>

		<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.</p>
3.4. Компас. Работа с компасом	практическое занятие (3 часа)	<p>Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).</p>
3.5. Измерение расстояний	практическое занятие (2 часа)	<p>Способы измерения расстояний на местности и на карте. Использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.</p> <p>Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.</p> <p>Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.</p>
3.6. Способы ориентирования	практическое занятие (3 часа)	<p>Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.</p>

3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	теоретическое занятие (2 часа)	Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.
	практическое занятие (3 часа)	Практические занятия Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

#### **РАЗДЕЛ 4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	теоретическое занятие (1 час)	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.
4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	теоретическое занятие (1 час)	Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

<p>4.3. Общая физическая подготовка</p>	<p>теоретическое занятие (1 час)</p>	<p>Всесторонняя физическая подготовка – служит для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.</p> <p>Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: лёгкой атлетикой, туризмом, гимнастикой и тд.</p> <p>Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.</p> <p>Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.</p> <p>Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.</p> <p>Практические занятия.</p>
<p>4.4. Специальная физическая подготовка</p>	<p>практическое занятие (3 часа)</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика.</p> <p>Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.</p>
<p>4.4. Специальная физическая подготовка</p>	<p>теоретическое занятие (1 час)</p>	<p>Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.</p> <p>Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.</p> <p>Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.</p> <p>Зависимость вида тренировок от характера предстоящего</p>

	практическое занятие (3 часа)	<p>похода.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.</p> <p>Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.</p> <p>Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Игра скоростей.</p>
<b>РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>		
5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	теоретическое занятие (2 часа)	<p>Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).</p> <p>Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.</p> <p>Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.</p> <p>Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.</p>
	практическое занятие (1 часа)	<p>Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Разучивание комплекса упражнений гимнастики.</p> <p>Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.</p>
5.2. Походная медицинская аптечка	теоретическое занятие (1 час)	<p>Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и</p>

	практическое занятие (1 час)	противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки.
5.3. Основные приемы оказания первой помощи	теоретическое занятие (1 час)	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.
	практическое занятие (1 час)	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Практические занятия Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).
5.4. Приемы транспортировки пострадавшего	практическое занятие (2 часа)	Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Практические занятия Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.
Итоговое занятие	практическое занятие (2 часа)	Итоговый контроль. Устный опрос, наблюдение, тестирование. Сдача теоретических и практических умений и навыков по ориентированию, туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

### Календарный учебный график 1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Вводное занятие	Спорт. зал	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
1.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Вводное занятие	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
2.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Туристские путешествия, история развития туризма	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.2	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Воспитательная роль туризма	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование <b>Входной контроль</b>
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.4	октябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.4	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.5	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.5	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.5	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.5	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование



2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.7	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Туристские должности в группе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.7	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Туристские должности в группе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.7	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Туристские должности в группе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.8	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.8	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.8	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.8	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.9	декабрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.10	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.1	январь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.1	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.2	январь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Условные знаки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.2	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Условные знаки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.2	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Условные знаки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование

3.3	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.3	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.4	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.4	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.4	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.5	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Измерение расстояний	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.5	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Измерение расстояний	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.6	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.6	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.6	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.1	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.2	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.3	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.3	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование

4.3	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.3	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Специальная физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование, участие в походах <b>Промежуточный контроль</b>
5.1	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.1	май	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.1	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.2	май	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Походная медицинская аптечка	Спорт. Зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.2	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Походная медицинская аптечка	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.3	май	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Основные приемы оказания первой помощи	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.3	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Основные приемы оказания первой помощи	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.4	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.4	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Итоговое занятие	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование <b>Итоговый контроль</b>
	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Итоговое занятие	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование <b>Итоговый контроль</b>

### Календарный учебный график 2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма и вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Вводное занятие	Спорт. зал	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
1.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Вводное занятие	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
2.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Туристские путешествия, история развития туризма	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.2	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Воспитательная роль туризма	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование <b>Входной контроль</b>
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.3	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личное и групповое туристское снаряжение	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.4	октябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.4	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.5	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.5	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.5	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.5	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подготовка к походу, путешествию	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование

2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.6	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Питание в туристском походе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.7	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Туристские должности в группе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.7	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Туристские должности в группе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.7	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Туристские должности в группе	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.8	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.8	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.8	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.8	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.9	декабрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.10	декабрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
2.10	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Подведение итогов туристского похода	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.1	январь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.1	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Понятие о топографической и спортивной карте	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.2	январь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Условные знаки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.2	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Условные знаки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.2	январь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Условные знаки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование

3.3	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.3	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по горизонту, азимут	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.4	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.4	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.4	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Компас. Работа с компасом	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.5	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Измерение расстояний	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.5	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Измерение расстояний	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.6	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.6	февраль	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.6	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Способы ориентирования	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
3.7	март	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.1	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.2	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.3	март	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.3	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование

4.3	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.3	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Общая физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Специальная физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование
4.4	апрель	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Специальная физическая подготовка	Спорт. зал	Устный опрос, тестирование, участие в походах <b>Промежуточный контроль</b>
5.1	апрель	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.1	май	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.1	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.2	май	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Походная медицинская аптечка	Спорт. Зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.2	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Походная медицинская аптечка	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.3	май	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Основные приемы оказания первой помощи	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.3	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Основные приемы оказания первой помощи	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.4	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
5.4	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование
	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Итоговое занятие	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование <b>Итоговый контроль</b>
	май	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Итоговое занятие	Спорт. зал	Устный опрос, наблюдение, тестирование <b>Итоговый контроль</b>

### **III. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение**

#### ***Формы контроля (аттестации).***

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

*Входной контроль* - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков.

*Промежуточный контроль* - оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание). Проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

*Итоговый контроль* - проводится в конце освоения программы. Инструментарием является контрольно-тестовое выполнение нормативов, разработанных с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специально физической подготовке.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает.

Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

#### ***Критерии оценки:***

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает тестирование проверки знаний, умений и, навыков, обучающихся в течение всего курса обучения.

#### ***Оценочные материалы:***

Приложение 1

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

Занятия по программе «Дистанция пешеходная» проводятся в образовательной организации, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к сети интернет и проектором;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;



- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- географические карты, компасы;
- необходимое туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки и т.д.).

***Учебно-методическое и информационное обеспечение:***

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
3. Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.

#### **IV. Список литературы**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994г.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 1990г.
4. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990г.
5. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1990г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997г.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997г.
8. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 1990г.
9. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003г
10. Регламент по виду спорта «спортивный туризм».
11. Правила соревнований по «спортивному туризму».

**Оценочные материалы:**

Основные нормативы	Ед. изм.	9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
		отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
<b>МАЛЬЧИКИ</b>													
Бег 30м	сек.	5,0	5,5-6,1	6,3	4,9	5,4-5,8	6,0 <	5,0	5,5-6,1	6,3	4,9	5,4-5,8	6,0 <
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	5,00	5,20	6,00	4,30	5,00	5,3	5,00	5,20	6,00	4,30	5,00	5,3
Челночный бег (3x10м)	сек.	8,5	8,8-9,3	9,7	8,3	8,6-9,0	9,3	8,5	8,8-9,3	9,7	8,3	8,6-9,0	9,3
Прыжки в длину с места	см.	185	160-165	140	190	165-170	150	185	160-165	140	190	165-170	150
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	16	15	14	18	17	16	16	15	14	18	17	16
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол-во	24	19	15	25	20	18	24	19	15	25	20	18
<b>ДЕВОЧКИ</b>													
Бег 30м	сек.	5,1	5,7-6,3	6,4	5,0	5,4-6,0	6,2 <	5,1	5,7-6,3	6,4	5,0	5,4-6,0	6,2 <
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	5,30	6,00	6,30	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30	5,00	5,30	6,00
Челночный бег (3x10м)	сек.	8,9	9,3-9,7	10,1	8,7	9,2	9,9	8,9	9,3-9,7	10,1	8,7	9,2	9,9
Прыжки в длину с места	см.	170	145	135	175	165	140	170	145	135	175	165	140
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	9	8	7	11	10	9	9	8	7	11	10	9
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол-во	24	19	15	25	20	18	24	19	15	25	20	18

## Оценочные материалы:

Основные нормативы	Ед. изм.	13 лет			14 лет			15 лет			16 лет		
		отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
<b>МАЛЬЧИКИ</b>													
Бег 30м	сек.	4,8	5,2	5,9	4,7	5,1-5,5	5,8	4,5	4,9-5,3	5,5	4,4	4,9-5,1	5,2
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	1,500 м			2000 м			3000 м			3000 м		
		7,00	7,30	8,00	10,00	10,40	11,40	8,20	9,20	9,25	12,30	13,50	14,50
Челночный бег (3x10м)	сек.	8,3	8,6-9,0	9,3	8,0	8,3-8,7	9,0	7,7	8,0-8,4	8,6	7,3	7,6-8,0	8,2
Прыжки в длину с места	см.	195	190-170	150	200	195-180	165	205	200-190	180	210	205-195	185
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	20	18	17	22	21	20	24	22	21	25	23	22
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол-во	45	40	30	45	40	30	50	45	30	50	45	35
<b>ДЕВОЧКИ</b>													
Бег 30м	сек.	5,0	5,5-6,2	6,3	4,9	5,4-5,9	5,8	4,5	4,9-5,3	5,5	4,4	4,9-5,1	5,2
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	1,500 м			2000 м			2000 м			2000 м		
		7,30	8,00	8,30	11,40	12,40	13,50	10,00	11,40	12,05	10,00	11,30	12,40
Челночный бег (3x10м)	сек.	8,7	9,0-9,5	10,0	8,6	9,0-9,4	9,9	8,5	8,8-9,3	9,7	8,4	8,7-9,3	9,7
Прыжки в длину с места	см.	185	170-160	145	190	175-165	150	200	180-175	160	205	190-179	165
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	12	11	10	13	12	11	17	13	12	15	14	13
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол-во	35	30	25	35	30	25	25	25	20	35	25	20

## *Оценочные материалы:*

Основные нормативы	Ед. изм.	17 лет			18 лет		
		отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
<b>МАЛЬЧИКИ</b>							
Бег 30м	сек.	4,3	4,5-4,9	5,0	4,2	4,5-4,7	4,8
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	3000 м			3000 м		
		12,00	13,30	14,25	11,30	13,10	14,10
Челночный бег (3x10м)	сек.	7,2	7,5-7,9	8,1	7,1	7,3-7,5	7,9
Прыжки в длину с места	см.	220	210-200	195	230	210-220	200
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	28	25	23	30	27	24
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол-во	50	45	35	50	47	40
<b>ДЕВОЧКИ</b>							
Бег 30м	сек.	4,3	4,5-4,9	5,0	4,2	4,3-4,7	4,8
Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин. сек.	2000 м			2000 м		
		10,00	11,20	12,20	9,50	11,20	12,25
Челночный бег (3x10м)	сек.	8,3	8,6-9,2	9,6	8,3	8,5-9,0	9,6
Прыжки в длину с места	см.	210	195-200	175	215	200-210	185
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	16	15	14	15	14	12
Поднимание туловища из положения лежа (за 30сек)	кол-во	40	27	20	43	29	25