

Администрация города Искитима Новосибирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
города Искитима Новосибирской области

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от «09» сентября 2026 года)



«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО ЦДО

М. И. Курдюмова

(приказ № 43-т от 11.09.26)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«ТУРМАСТЕР»
школы туризма «Исток»**

Уровень: продвинутый

Срок реализации: 5 лет

Возраст учащихся: 13-18 лет

Авторы-составители:

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Додонова Ольга Николаевна

г. Искитим
2026

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Турмастер»

1.1 Пояснительная записка	
1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы	стр. 3
1.1.2. Актуальность, новизна.....	стр. 5
1.1.3. Отличительные особенности программы.....	стр. 5
1.1.4. Адресат программы и особенности набора обучающихся	стр.6
1.1.5. Объем, срок освоения программы.....	стр. 6
1.1.6. Формы обучения и виды занятий	стр. 6
1.2. Цели и задачи	стр. 7
1.3. Содержание программы	стр. 8
1.3.1. Учебный план по годам обучения	стр. 8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана по годам обучения.....	стр. 17
1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы.	стр. 28

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	стр.29
2.2. Условия реализации программы	стр.30
2.3. Формы аттестации	стр.30
2.4. Оценочные материалы	стр.31
2.5. Методико-дидактический комплекс	стр.31
2.6. Программа воспитания.....	стр.31
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	стр.34

3. Список литературы	стр.36
3.1. Список литературы для педагогических работников	стр.36
3.2. Список литературы для обучающихся	стр.36

4. Приложения

4.1. Приложение №1. Карточки-задания по топографии.....	стр.37
4.2. Приложение №2. Карточки-задания кодовой системы.....	стр. 39
4.3. Приложение №3.Аварийная ситуация.....	стр.40
4.4. Приложение №4 Наглядный материал для изучения туристских узлов.....	стр.42

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турмастер» имеет туристско-краеведческую направленность.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турмастер» основными нормативно-правовыми документами являются:

- Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.;
- СанПиНы СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением ГСВ РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI, Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 65 н «Об утверждении профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых» (вступил в силу с 01.09.2022);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ, министерство просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года, вступила в силу для СССР 15.09.1990;
- Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»;
- ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я), М., 2014;
- ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я), М., 2020;
- Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ», Утверждено приказом Минспорта России от «10» ноября 2010 г. № 1199.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы

Занятие туризмом дает возможность любителям путешествий сбросить с себя психологическое напряжение, что немаловажно в наше время. Многие из тех ребят, которые занимались туризмом в школьные годы, считают, что они не зря тратили время.

Туристские навыки могут пригодиться и при преодолении чрезвычайных ситуаций, в которые современный человек попадает, к сожалению, очень часто. Да и в повседневной жизни могут пригодиться такие навыки как преодоление естественных преград, оказание первой доврачебной помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Для таких людей издается множество книг, специальных журналов и выходят телепередачи. Поэтому на сегодняшний день программа по спортивному туризму является актуальной.

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

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

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

Новизна программы

В качестве новизны программы можно рассматривать использование технологии конструктивного диалога, направленного на развитие положительного эмоционального климата в коллективе, на формирование доверительных отношений, и установление ответственно-дружественных связей между педагогом и обучающимися, педагогом и родителями, обучающимися между собой.

Для решения поставленных задач, в течение ряда лет апробирована методика обучения детей спортивным туризмом и краеведением в разновозрастных группах. Благодаря этому формируется обоснованная мотивация младших обучающихся заниматься спортивным туризмом и ориентироваться на результаты старших ребят, у которых в свою очередь формируется ответственное отношение за своих младших одноклассников.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Изучение программ данной направленности выявило склонность большинства педагогов, работающих в данном направлении на организацию туристских походов различной степени и категории сложности. Об этом говорит программа Константинова Ю.С. «Туристы-проводники», Корнеева Н.П. «Туристы-проводники. Робинзоны».

Та же самая ситуация складывается и в Новосибирской области, когда большое внимание в спортивном туризме отводится именно походам. Кроме того за последний период времени произошли изменения в спортивном туризме, что привело к разделению на дисциплины: «маршрут» и «дистанция».

Поэтому данная программа предусматривает овладение углубленными знаниями, умениями и навыками по туристско-спортивной специализации и по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей, и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов.

В нашем регионе при проведении соревнований по спортивному туризму мы сталкиваемся с такой проблемой, как нехватка спортивных судей для обслуживания дистанций, поэтому в данной программе будет обучение ребят начальной судейской подготовке.

Еще одной отличительной особенностью программы является сетевое взаимодействие в рамках реализации данной программы, которое основано на принципах взаимовыгодного использования имеющихся ресурсов всех участников. В качестве социального партнера выступает туристский палаточный лагерь МАОУ ДО ДООЦТ «Юность».

1.1.4. Адресат программы и особенности набора обучающихся

В группы принимаются школьники на добровольной основе, обоих полов 13 -18 летнего возраста, признанные медицинской комиссией годными по состоянию здоровья для занятий спортивным туризмом, после освоения базового уровня или имеющие опыт занятий спортивным туризмом (справки об участии в походах, спортивный разряд по спортивному туризму, либо характеристика с предыдущего места обучения).

Согласие родителей или лиц их заменяющих на занятия в объединении и на участие во всех выездных мероприятиях, предусмотренных настоящей программой, Максимальная наполняемость групп составляет 7 человек независимо от года обучения.

1.1.5. Объем, срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Время, отведенное на обучение в первый, второй, третий, четвертый и пятый год, составляет 333 часа в год, из расчета 9 часов в неделю на одну группу. Общий объем программы составляет 1665 учебных часов, запланирован-

ный на весь период обучения. Срок обучения по программе с 10.09. по 31.05. каждого календарного года.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 2 год обучения – 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 3 год обучения – 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 4 год обучения - 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 5 год обучения - 3 занятия в неделю по 3 часа.

1.1.6. Формы обучения и виды занятий

Форма обучения - очная.

Основной формой организации работы в объединении являются учебные тренировочные занятия, которые проводятся по расписанию в соответствии с утвержденной общеобразовательной программой. Особое внимание следует уделить организации соревновательной деятельности и учебно-тренировочных сборов.

Однако для реализации всех поставленных задач этого недостаточно, поэтому в практической деятельности используются следующие формы деятельности:

- поход;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнование;
- занятие взаимообучения;
- игра;
- практическая проблемная задача.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является совершенствование ключевых компетенций в аспекте многоплановой отработки собственных траекторий развития обучающихся среднего и старшего школьного возраста средствами спортивного туризма.

Программа решает следующие задачи:

Предметные:

- Подготовка спортсменов высшей спортивной квалификации по спортивному туризму;
- Способствовать совершенствованию системы предметных знаний по спортивному туризму;
- Совершенствовать скоростные навыки, личного и командного прохождения этапов 3-4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине «дистанция»;
- Самостоятельно планировать тактику прохождения пешеходных дистанций;
- Обеспечить подготовку судей начального уровня по спортивному туризму.

Метопредметные:

- Способствовать укреплению здоровья;
- Содействовать развитию специальных физических качеств;
- Развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации самоуправления;
- Повышать накопление соревновательного опыта.

Личностные:

- Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- Выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе;
- Самостоятельно принимать решения.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

	Название раздела	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	2	1	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. Анализировать спортивные результаты. <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Походная подготовка, туристский быт	20	6	14	Участвовать в спортивных степенных походах и походах 1 к.с. Знать приемы подготовки к походу в полном объеме <i>Форма контроля:</i> тестирование, спортивные походы
3	Обеспечение безопасности	8	2	6	Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Знать причины травматизма. Уметь разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. <i>Форма контроля:</i> тестирование
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	16	4	12	Выбор оптимального пути на маршруте. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию <i>Форма контроля:</i> тестирование, соревнования
5	Специальная туристская подготовка	170	15	155	Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном, командном первенстве 3-4 класса. Отработка технических приёмов до автоматизма и стабилизации. Участие в течение учебного года в муниципальных, областных, региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин — дистанции), слетах. <i>Форма контроля:</i> соревнования, выполнение спортивных разрядов

6	Общая физическая подготовка	80	10	70	Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля. Выполнять нормативы по физической подготовке. Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Лыжная техника. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов, упражнений
	ИТОГО:	297	39	258	

2 год обучения

	Название раздела	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Введение	3	1	2	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму	9	4	5	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять <i>Форма контроля:</i> беседа
3	Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)	17	5	12	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. <i>Форма контроля:</i> тестирование, судейство соревнований
4	Правила соревнований по спортивному туризму, методика их судейства (судейская подготовка)	14	5	9	Правила соревнований по туристскому многоборью, методику судейства и проведения. <i>Форма контроля:</i> тестирование, судейство соревнований
5	Обеспечение безопасности	8	2	6	Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Знать причины травматизма. Уметь разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. <i>Форма контроля:</i> тестирование

6	Топография и ориентирование на местности	6	2	4	Разновидности рельефа и способы его изображения на карте, читать карту местности, измерять расстояние на местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, соревнования
7	Походная подготовка, туристский быт	6	2	4	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. <i>Форма контроля:</i> тестирование, спортивные походы
8	Специальная туристская подготовка	185	10	175	Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации Участие в течение учебного года в муниципальных, областных, региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин — дистанции), слетах. <i>Форма контроля:</i> соревнования, выполнение спортивных разрядов
9	Общая физическая подготовка	85	8	77	Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля. Выполнять нормативы по физической подготовке. Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Лыжная техника. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов, упражнений
	ИТОГО:	333	39	294	

3 год обучения

	Название раздела	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	1	2	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> беседа

2	Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму	9	4	5	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять <i>Форма контроля:</i> беседа, тестирование
3	Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)	15	5	10	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. <i>Форма контроля:</i> тестирование, работа в судействе соревнований
4	Правила соревнований по спортивному туризму, методика их судейства (судейская подготовка)	10	3	7	Правила соревнований по туристскому многоборью, методику судейства и проведения. <i>Форма контроля:</i> тестирование (сдача зачета), судейство соревнований
5	Обеспечение безопасности	8	2	6	Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов. Профилактика травматизма и заболеваний. Респираторные и простудные заболевания. <i>Форма контроля:</i> тестирование
6	Топография и ориентирование на местности	6	2	4	Работа с картой, компасом, определение топографических знаков, азимута по карте, на ориентир. <i>Форма контроля:</i> тестирование, соревнования по ориентированию
7	Походная подготовка, туристский быт	6	2	4	Участвовать в спортивных степенных походах и походах 1 к.с. Знать приемы подготовки к походу в полном объеме <i>Форма контроля:</i> тестирование, спортивные походы
8	Специальная туристская подготовка	170	10	160	Отработка технических этапов по спортивному туризму дистанций 3-4 класса. Наведение и снятие перилл. Тактические действия команды при прохождении этапов. Отработка до автоматизма и стабилизации <i>Форма контроля:</i> соревнования

9	Общая физическая подготовка	70	8	62	Самостоятельные систематические занятия: утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие силы, на развитие быстроты, на развитие общей выносливости, на развитие гибкости. Лыжная подготовка <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов, упражнений
	ИТОГО:	297	37	260	

3 год обучения (333 часа)

	Название раздела	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	1	2	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму	9	4	5	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять <i>Форма контроля:</i> беседа
3	Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)	17	5	12	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. <i>Форма контроля:</i> тестирование, судейство соревнований
4	Правила соревнований по спортивному туризму, методика их судейства (судейская подготовка)	14	5	9	Правила соревнований по туристскому многоборью, методику судейства и проведения. <i>Форма контроля:</i> тестирование, судейство соревнований
5	Обеспечение безопасности	8	2	6	Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Знать причины травматизма. Уметь разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. <i>Форма контроля:</i> тестирование

6	Топография и ориентирование на местности	6	2	4	Разновидности рельефа и способы его изображения на карте, читать карту местности, измерять расстояние на местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, соревнования
7	Походная подготовка, туристский быт	6	2	4	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. <i>Форма контроля:</i> тестирование, спортивные походы
8	Специальная туристская подготовка	185	10	175	Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации Участие в течение учебного года в муниципальных, областных, региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин — дистанции), слетах. <i>Форма контроля:</i> соревнования, выполнение спортивных разрядов
9	Общая физическая подготовка	85	8	77	Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля. Выполнять нормативы по физической подготовке. Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Лыжная техника. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов, упражнений
	ИТОГО:	333	39	294	

4 год обучения (333 часа)

	Название раздела	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	2	1	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> беседа

2	Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму	3	3	-	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять <i>Форма контроля:</i> беседа
3	Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)	10	1	9	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. <i>Форма контроля:</i> тестирование, судейство соревнований
4	Обеспечение безопасности	8	2	6	Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Знать причины травматизма. Уметь разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. <i>Форма контроля:</i> тестирование
5	Топография и ориентирование на местности	6	2	4	Разновидности рельефа и способы его изображения на карте, читать карту местности, измерять расстояние на местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, соревнования
6	Специальная туристская подготовка	208	-	208	Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации Участие в течение учебного года в муниципальных, областных, региональных, межрегиональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин — дистанции), слетах. <i>Форма контроля:</i> соревнования, выполнение спортивных разрядов
7	Общая физическая подготовка	95	1	94	Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля. Выполнять нормативы по физической подготовке. Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Лыжная техника, кроссовая подготовка. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов, упражнений
	ИТОГО:	333	11	322	

5 год обучения (333 часа)

	Название раздела	Кол-во часов			Предполагаемый результат/ форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	2	1	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. <i>Форма контроля:</i> беседа
2	Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму	3	3	-	Знать основные нормативные документы по туризму и уметь их применять <i>Форма контроля:</i> беседа
3	Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)	5	1	4	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. <i>Форма контроля:</i> тестирование, судейство соревнований
4	Обеспечение безопасности	4		4	Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Знать причины травматизма. Уметь разбирать и анализировать несчастные случаи в туризме. <i>Форма контроля:</i> тестирование
5	Топография и ориентирование на местности	6		6	Разновидности рельефа и способы его изображения на карте, читать карту местности, измерять расстояние на местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны. Двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, соревнования
6	Специальная туристская подготовка	217	-	217	Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации Участие в течение учебного года в муниципальных, областных, региональных, межрегиональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин — дистанции), слетах. <i>Форма контроля:</i> соревнования, выполне-

					ние спортивных разрядов
7	Общая физическая подготовка	95	1	94	Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля. Выполнять нормативы по физической подготовке. Основные средства и методы специальной физической подготовки туристов. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Лыжная техника, кроссовая подготовка. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов, упражнений
	ИТОГО:	333	7	326	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Введение

Теоретические занятия. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Походная подготовка, туристский быт

Теоретические занятия. Определение цели похода; выбор района и времени. Маршрута похода в зависимости от подготовки и туристского опыта группы. Особенности разработки запасных и аварийных вариантов, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека.

Практические занятия. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Обеспечение безопасности

Теоретические занятия. Причины травматизма и анализ несчастных случаев.

Основные причины: плохая физическая, тактическая, техническая и морально-волевая подготовка, недисциплинированность участников, недостаточный опыт и авторитет руководителя, слабое знание района и условий проведения похода, переоценка своих возможностей, недостаточный контроль и самоконтроль при низких температурах и сильном ветре, плохо подготовленное снаряжение, незнание приёмов оказания первой помощи при травмах и заболеваниях. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение.

Значение страховки и само страховки в походе. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от пути маршрута. Особенности страховки и само страховки при движении на травянистых, осыпных, скальных и снежных склонах. Оказание первой до врачебной помощи. Состав медицинской аптечки, ее хранение и назначение препаратов.

Практические занятия. Организация работы с группой. Моделирование аварийной ситуации. Разбор занятий. Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Теоретические занятия. Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение параметров рек. Особенности движения с картой и компасом по лесной местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае её потери.

Практическая подготовка. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Прохождение маршрута в ночное время. (Ночные соревнования по ориентированию).

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью.

Содержание соревнований, классификация дистанций, оценка этапов (тактическая и техническая сложность) Обеспечение безопасности. Основные принципы определения результатов. Участники соревнований. Форма одежды. Снаряжение и технические средства передвижения участников.

Практические занятия. Организационно-подготовительные действия. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Тактические действия команды после разбора условий соревнований. Оценка обстановки и характеристика препятствий. Определение порядка движения, пунктов страховки и само страховки на разных этапах.

Наиболее распространённые ошибки при выборе пути движения на технических этапах и между ними.

Тактика прохождения дистанции на различных видах соревнований по дисциплине – дистанция. Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешеходный, лыжный туризм). Лыжная подготовка. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Введение

Теоретические занятия. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму

Теоретические занятия. Знакомство с основными нормативными документами. Правила проведения туристских соревнований и спортивных походов. Спортивная единая всероссийская классификация маршрутов. Методика категорирования пешеходного маршрута.

Правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине – дистанция.

Разрядные требования. Разряды и звания в спортивном туризме. Литература для учащихся и педагогов.

Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)

Теоретические занятия. Главная задача туристических соревнований, слётов, конкурсов, вечеров – пропаганда туризма, обмен опытом, общение, развитие творческих способностей.

Организация, проводящая мероприятия. Состав организации. Положение о мероприятии, план его проведения, смета, выбор места. Утверждение главного судьи, комплектование судейской коллегии. Роль судейской коллегии в подготовке соревнований. Медицинское обеспечение. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения соревнований и слётов.

Практические занятия. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением. Разработка положения о соревнованиях, условия его проведения. Работа комендантской службы (оборудование мест общего пользования на соревнованиях (слётах).

Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления и приема пищи.

Правила соревнований по спортивному туризму, методика их судейства и проведения (судейская подготовка)

Теоретические занятия. Виды туристских соревнований и их особенности.

Основная цель соревнований – проверка тактической, и технической подготовки участников, общефизической и специальной тренированности и новых образцов снаряжения в условиях, максимально приближенных к походным.

Выбор вида и района соревнований. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности туристских соревнований. Организация старта и финиша. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований. Подготовка дистанций соревнований. Организация судейства этапов. Организация и проведение конкурсов. Методика судейства соревнований. Правила оценки различных нарушений. Техника судейства.

Практические занятия. Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата. Работа в составе бригад старта и финиша.

Работа со снаряжением для организации страховки и само страховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Обеспечение безопасности

Теоретические занятия. Причины травматизма и анализ несчастных случаев.

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода, соревнований. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение. Значение страховки и само страховки в походе, на соревнованиях. Оказание первой до врачебной помощи. Состав медицинской аптечки, ее хранение и назначение препаратов.

Практические занятия. Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок. Топография и ориентирование

Теоретические занятия. Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение параметров рек. Особенности движения с картой и компасом по лесной местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае её потери.

Практическая подготовка. Работа с компасом, картой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Походная подготовка, туристский быт

Теоретические занятия. Определение цели похода; маршрута похода; выбор района и времени. Особенности разработки запасных и аварийных вариантов, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека.

Практические занятия. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

Содержание соревнований, классификация дистанций, оценка этапов (тактическая и техническая сложность) Обеспечение безопасности. Основные принципы определения результатов. Участники соревнований. Форма одежды. Снаряжение и технические средства передвижения участников.

Практические занятия. Организационно-подготовительные действия. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Тактические действия команды после разбора условий соревнований. Оценка обстановки и характеристика препятствий. Определение порядка движения, пунктов страховки и само страховки на разных этапах.

Наиболее распространённые ошибки при выборе пути движения на технических этапах и между ними.

Тактика прохождения дистанции на различных видах соревнований по дисциплине – дистанция. Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации.

Подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой; движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; переправа первого участника вброд; организация и снятие перил; траверс склона первым участником с командной страховкой; движение по навесной переправе, по крутонаклонной переправе, подъем, спуск по вертикальным перилам.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешеходный, лыжный туризм) Лыжная подготовка. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

3 год обучения

Введение

Теоретические занятия. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму

Теоретические занятия. Знакомство с основными нормативными документами. Правила проведения туристских соревнований и спортивных походов. Спортивная единая всероссийская классификация маршрутов. Методика категорирования пешеходного маршрута.

Правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине – дистанция.

Разрядные требования. Разряды и звания в спортивном туризме. Литература для учащихся и педагогов. Работа с регламентами по дисциплинам: «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная»

Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)

Теоретические занятия. Главная задача туристических соревнований, слётов, конкурсов, вечеров – пропаганда туризма, обмен опытом, общение, развитие творческих способностей.

Организация, проводящая мероприятия. Состав организации. Положение о мероприятии, план его проведения, смета, выбор места. Утверждение главного судьи, комплектование судейской коллегии. Роль судейской коллегии в подготовке соревнований. Медицинское обеспечение. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения соревнований и слётов.

Практические занятия. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением. Разработка положения о соревнованиях, условия его проведения. Работа комендантской службы (оборудование мест общего пользования на соревнованиях (слётах)).

Правила соревнований по спортивному туризму, методика их судейства и проведения (судейская подготовка)

Теоретические занятия. Виды туристских соревнований и их особенности.

Основная цель соревнований – проверка тактической, и технической подготовки участников, общефизической и специальной тренированности и новых образцов туристского снаряжения. Выбор вида и района соревнований. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности туристских соревнований. Организация старта и финиша. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований. Подготовка дистанций соревнований. Организация судейства этапов. Организация и проведение конкурсов. Методика судейства соревнований. Правила оценки различных нарушений. Техника судейства.

Практические занятия. Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата. Работа в составе бригад старта и финиша.

Работа со снаряжением для организации страховки и само страховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Обеспечение безопасности

Теоретические занятия. Причины травматизма и анализ несчастных случаев. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода, соревнований. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение. Значение страховки и само страховки в походе, на соревнованиях. Оказание первой до врачебной помощи. Состав медицинской аптечки, ее хранение и назначение препаратов.

Практические занятия. Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

Топография и ориентирование

Теоретические занятия. Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение параметров рек. Особенности движения с картой и компасом по лесной местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае её потери.

Практическая подготовка. Работа с компасом, картой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Походная подготовка, туристский быт

Теоретические занятия. Определение цели похода; маршрута похода; выбор района и времени. Особенности разработки запасных и аварийных вариантов, специальный набор продуктов, снаряжения и медикаментов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека.

Практические занятия.

Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путе-

вых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Специальная туристская подготовка

Теоретические занятия. Основные задачи учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

Содержание соревнований, классификация дистанций, оценка этапов (тактическая и техническая сложность) Обеспечение безопасности. Основные принципы определения результатов. Участники соревнований. Форма одежды. Снаряжение и технические средства передвижения участников. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.

Практические занятия. Организационно-подготовительные действия. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Тактические действия команды после разбора условий соревнований. Оценка обстановки и характеристика препятствий. Определение порядка движения, пунктов страховки и само страховки на разных этапах.

Наиболее распространённые ошибки при выборе пути движения на технических этапах и между ними.

Тактика прохождения дистанции на различных видах соревнований по дисциплине – дистанция. Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации.

Подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой; движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; переправа первого участника вброд; организация и снятие перил на технических этапах дистанций 3-4 классов; траверс склона первым участником с командной страховкой; движение по навесной переправе, по крутонаклонной переправе, подъем, спуск по вертикальным перилам. Движение по веревке с перилами (параллельные перила); скальное лазание.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешеходный, лыжный туризм) Лыжная подготовка. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Техника лыжного туризма: коньковый и классический ход; торможение «плугом» и «полуплугом».

Введение

Теоретические занятия. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму

Теоретические занятия. Знакомство с основными нормативными документами. Правила проведения туристских соревнований и спортивных походов. Спортивная единая всероссийская классификация маршрутов. Методика категорирования пешеходного маршрута.

Правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине – дистанция.

Разрядные требования. Разряды и звания в спортивном туризме. Литература для учащихся и педагогов. Работа с регламентами по дисциплинам: «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная»

Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)

Теоретические занятия. Главная задача туристических соревнований, слётов, конкурсов, вечеров – пропаганда туризма, обмен опытом, общение, развитие творческих способностей.

Организация, проводящая мероприятия. Состав организации. Положение о мероприятии, план его проведения, смета, выбор места. Утверждение главного судьи, комплектование судейской коллегии. Роль судейской коллегии в подготовке соревнований. Медицинское обеспечение. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения соревнований и слётов.

Практические занятия. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением. Разработка положения о соревнованиях, условия его проведения. Работа комендантской службы (оборудование мест общего пользования на соревнованиях (слётах).

Правила соревнований по спортивному туризму, методика их судейства и проведения (судейская подготовка)

Теоретические занятия. Виды туристских соревнований и их особенности.

Основная цель соревнований – проверка тактической, и технической подготовки участников, общефизической и специальной тренированности и новых образцов туристского снаряжения. Выбор вида и района соревнований. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Обеспечение безопасности туристских соревнований. Организация старта и финиша. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований. Подготовка дистанций соревнований. Организация судейства этапов. Организация и проведение конкурсов. Методика судейства соревнований. Правила оценки различных нарушений. Техника судейства.

Практические занятия. Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата. Работа в составе бригад старта и финиша.

Работа со снаряжением для организации страховки и само страховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Обеспечение безопасности

Теоретические занятия. Причины травматизма и анализ несчастных случаев. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода, соревнований. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение. Значение страховки и само страховки в походе, на соревнованиях. Оказание первой до врачебной помощи. Состав медицинской аптечки, ее хранение и назначение препаратов.

Практические занятия. Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

Топография и ориентирование

Теоретические занятия. Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение параметров рек. Особенности движения с картой и компасом по лесной местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае её потери.

Практическая подготовка. Работа с компасом, картой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Специальная туристская подготовка

Практические занятия. Организационно-подготовительные действия. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Тактические действия команды после разбора условий соревнований. Оценка обстановки и характеристика препятствий. Определение порядка движения, пунктов страховки и само страховки на разных этапах.

Наиболее распространённые ошибки при выборе пути движения на технических этапах и между ними.

Тактика прохождения дистанции на различных видах соревнований по дисциплине – дистанция. Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации.

Подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой; движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; переправа первого участника вброд; организация и снятие перил на технических этапах дистанций 3-4 классов; траверс склона первым участником с командной страховкой; движение по навесной переправе, по крутонаклонной переправе, подъем, спуск по вертикальным перилам. Движение по веревке с перилами (параллельные перила); скальное лазание.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешеходный, лыжный туризм) Лыжная подготовка. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Техника лыжного туризма: коньковый и классический ход; торможение «плугом» и «полуплугом».

Введение

Теоретические занятия. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Основные нормативные документы по спортивному туризму, обзор литературы и пособий по туризму

Теоретические занятия. Знакомство с основными нормативными документами. Правила проведения туристских соревнований и спортивных походов. Спортивная единая всероссийская классификация маршрутов. Методика категорирования пешеходного маршрута.

Правила соревнований по спортивному туризму в дисциплине – дистанция.

Разрядные требования. Разряды и звания в спортивном туризме. Литература для учащихся и педагогов. Работа с регламентами по дисциплинам: «дистанция - пешеходная», «дистанция - лыжная»

Методика организации и проведения массовых туристско-спортивных мероприятий (судейская подготовка)

Теоретические занятия. Главная задача туристических соревнований, слётов, конкурсов, вечеров – пропаганда туризма, обмен опытом, общение, развитие творческих способностей.

Организация, проводящая мероприятия. Состав организации. Положение о мероприятии, план его проведения, смета, выбор места. Утверждение главного судьи, комплектование судейской коллегии. Роль судейской коллегии в подготовке соревнований. Медицинское обеспечение. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения соревнований и слётов.

Практические занятия. Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов. Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата. Работа в составе бригад старта и финиша.

Работа со снаряжением для организации страховки и само страховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой. Подготовка инвентаря к соревнованиям.

Обеспечение безопасности

Практические занятия. Причины травматизма и анализ несчастных случаев. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода, соревнований. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение. Значение страховки и само страховки в походе, на соревнованиях. Оказание первой до врачебной помощи. Состав медицинской аптечки, ее хранение и назначение препаратов. Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок.

Топография и ориентирование

Теоретические занятия. Изучение местности на карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение параметров рек. Особенности движения с картой и компасом по лесной местности, в тумане и темноте. Восстановление ориентировки в случае её потери.

Практическая подготовка. Работа с компасом, картой. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Специальная туристская подготовка

Практические занятия. Организационно-подготовительные действия. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Тактические действия команды после разбора условий соревнований. Оценка обстановки и характеристика препятствий. Определение порядка движения, пунктов страховки и само страховки на разных этапах.

Наиболее распространённые ошибки при выборе пути движения на технических этапах и между ними.

Тактика прохождения дистанции на различных видах соревнований по дисциплине – дистанция. Отработка технических приёмов дистанций 3-4 классов до автоматизма и стабилизации.

Подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой; движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; переправа первого участника вброд; организация и снятие перил на технических этапах дистанций 3-4 классов; траверс склона первым участником с командной страховкой; движение по навесной переправе, по крутонаклонной переправе, подъем, спуск по вертикальным перилам. Движение по веревке с перилами (параллельные перила); скальное лазание.

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Значение регулярности тренировок. Врачебного контроля и само контроля.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешеходный, лыжный туризм) Лыжная подготовка. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Техника лыжного туризма: коньковый и классический ход; торможение «плугом» и «полуплугом».

1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы

Предполагаемые педагогические результаты

Предметные результаты (по итогам всей программы)

Знает:

- правила соревнований, регламенты, разрядные нормы по спортивному туризму;
- основы топографии, чтения карты, ориентирования с компасом;
- технику безопасности, причины травматизма, состав аптечки и приёмы первой помощи;
- способы организации походного быта, питания, снаряжения;
- методику судейства этапов и работы судейской бригады.

Умеет:

- проходить пешеходные и лыжные дистанции 3–4 классов в личном и командном зачёте;
- вязать туристские узлы, организовывать страховку и самостраховку, наводить и снимать перила;
- работать с картой и компасом, определять азимут, двигаться по маршруту;
- оказывать доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего;
- планировать поход (маршрут, раскладка, смета, документы);
- судить соревнования на уровне помощника судьи, секретаря, судьи на этапе;
- выполнять нормативы ОФП и СФП (бег, кросс, лыжи, сила, выносливость).

Метапредметные результаты

- Регулятивные: самостоятельно ставить цели, планировать тренировки и походы, корректировать действия в нестандартных ситуациях, контролировать своё состояние и результаты.
- Познавательные: анализировать тактические схемы, читать карты, использовать нормативную документацию, делать выводы из ошибок.
- Коммуникативные: эффективно работать в команде, распределять роли, вести диалог, помогать младшим, организовывать совместную деятельность.

Личностные результаты

- осознанное отношение к здоровому образу жизни и физическому развитию;
- развитие волевых качеств (целеустремлённость, выдержка, ответственность);
- умение работать в коллективе, взаимовыручка, товарищество;
- патриотизм, экологическая культура, бережное отношение к природе;
- самостоятельность, инициативность, готовность принимать решения в экстремальных условиях.

Итоговый образовательный результат. Выпускник – спортсмен-турист с выполненными нормативами КМС / I взрослого разряда, владеющий техникой дистанций 3–4 классов, способный самостоятельно организовать поход, оказать помощь, судить соревнования. Обладает высокой физической и психологической готовностью, лидерскими качествами, социальной зрелостью и прикладными навыками для жизни

II. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график определяет количество учебных недель, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов для различных видов групп и иных форм организации обучающихся, входящих в творческое объединение. Ссылка на положение КУГ: <https://cdoisk.edusite.ru/sveden/files/ec18be8536af4b6bf227b87a120a372e.pdf>

Количество	Группа	Разновозрастная группа
Начало учебного года	10.09 текущего года	10.09 текущего года
Окончание учебного года	31.05 текущего года	31.05 текущего года
Организационный период	с 10.09.по 14.09.текущего года	с 10.09 по 14.09 текущего года

Каникулы	с 29.12 по 10.01 текущего года	с 29.12 по 10.01 текущего года
Сроки проведения мониторинга на начало учебного года	с 10.09.по 14.09. текущего года	с 10.09.по 14.09. текущего года
Сроки проведения мониторинга на конец учебного года	с 15.05 по 31.05 текущего года	с 15.05 по 31.05 текущего года
Летние профильные смены	с 11.06 по 16.06 текущего года	с 11.06 по 16.06 текущего года
Степенной поход	19.07 по 22.07 текущего года	19.07 по 22.07 текущего года
Продолжительность учебного года	37 недель	37 недель

2.2. Условия реализации программы

Формирование программно-методической системы по обеспечению качества образовательной деятельности

Важнейшим условием успешной реализации программы является интенсивная разработка и применение методов дифференцированно-групповой работы, ориентированной на развитие индивидуальности ребёнка с учётом различных темпов восприятия и скорости выполнения учебно-тренировочных и тактико-технических заданий. Для этого педагог должен в совершенстве владеть активными формами и методами обучения, технологиями непрерывной поддержки обратной связи с обучающимися.

Формирование учебно-дидактического портфеля педагога-практика

Необходимо целенаправленно разрабатывать комплекс специальных учебно-тренировочных заданий, дифференцирующих работу обучающихся по степени сложности и доступности, контрольных упражнений адекватных способностям ребёнка и уровню практической обученности.

Реализация программы предполагает оснащение дидактическими и информационно-методическими материалами, в которые входят: тесты по топографии, методические разработки учебных занятий, топографические карты, маршруты степенных походов, и отчеты по ним, регламенты по проведению соревнований в дисциплинах дистанции, правила соревнований, видео ролики с прохождением дистанций 3-4 классов, образцы узлов, атласы и т.д.

Формирование материально-технического комплекса по обеспечению качества образовательной деятельности

Материально-технический комплекс предполагает наличие помещения, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам и оснащено необходимым оборудованием.

Туристское снаряжение: каски, жумары, карабины, индивидуальные страховочные системы, безопасное спусковое снаряжение, веревки для натяжения технических этапов, палатки, коврики, рюкзаки.

Лыжное снаряжение: лыжи, лыжные палки и ботинки.

Технические средства обучения и оборудование: компьютер, экран, доска, велотренажер.

2.3. Формы аттестации

В педагогический мониторинг программы входит: входная, промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы.

Входная диагностика проводится при поступлении обучающегося в объединение в форме собеседования и выполнения комплекса физических упражнений (подъем и спуск по веревке, подъем, спуск с наведением и снятием перилл и бег на 30 м.,)

Промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года. Во время проведения соревнований на дистанциях пешеходных и лыжных, участием в конкурсах по завязыванию туристских узлов, топографии и краеведению, на основании выполнения тактико-технических заданий и нормативов по общей и специальной физической подготовки. В качестве помощников судей на муниципальных и областных соревнованиях.

В летний период организовывается степенной поход вдоль Обского водохранилища, итогом которого становится присвоение юношеских разрядов по дисциплине - маршрут.

Итогом освоения программы является выполнение взрослых разрядов по спортивному туризму, которые присваиваются в результате участия в муниципальных, областных и региональных соревнованиях. Полученные результаты фиксируются в протоколах соревнований, прописываются в книжках спортсмена.

2.4. Оценочные материалы

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов используется следующие методы педагогической диагностики:

- тестирование;
- анкетирование;
- наблюдение.

Формы: устные опросы, беседы, выполнение контрольных нормативов, соревнования внутри объединения, викторины.

2.5. Методико-дидактический комплекс

При организации образовательной деятельности используется система методов организации и осуществления образовательной деятельности по Ю. К. Бабанскому:

Объяснительно-иллюстративный метод обучения – обучающиеся получают знания при работе с картами, документацией, фото топографических знаков; при демонстрации педагогом наглядных примеров, через демонстрацию видеоматериалов по итогам соревнований. Воспринимая и осмысливая факты, оценки, выводы, они остаются в рамках репродуктивного (воспроизводящего) мышления.

Методы стимулирования, к которым относятся соревнование, поощрение, наказание, личный пример и т. п., все, что связано с мотивацией деятельности.

Учебно-тренировочное занятие – приоритетная форма учебного занятия. Оно состоит из нескольких этапов:

- организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия;
- проверка имеющихся у обучающегося знаний и умений и его готовности к изучению новой темы;
- ознакомление с новыми знаниями и умениями;
- упражнения на закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование учебно-тренировочных и тактико-технических упражнений;
- подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Принципы, заложенные в основу образовательной деятельности:

- принцип практической направленности;
- принцип индивидуализации;
- принцип безопасности жизни и здоровья детей;

- принцип ориентации на успех;
- принцип опоры на интерес;
- принцип целостности;
- принцип создания новых и сохранение существующих традиций;

Помимо образовательной деятельности большое внимание уделяется *досуговой деятельности* – это совместная продуктивно-творческая деятельность, направленная на формирование доверительных отношений между обучающимися, традиций коллектива и установление равенства и партнерства между старшими и младшими участниками коллектива.

2.6. Программа воспитания

Характеристика объединения: объединение спортивно – туристкой направленности «Чайка» входит в школу туризма «Исток» МБОУ ДО ЦДО г. Искитима.

В объединении занимаются обучающиеся в возрасте 8 – 17 лет, в количестве 47 человек, из них 17 девочек и 30 мальчиков.

Ключевым фактором является создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья обучающихся и удовлетворение их потребностей в занятиях спортивным туризмом. Туризм, как один из видов деятельности, как нельзя лучше способствует становлению личности, развитию духовных качеств, умению преодолевать трудности походной жизни, принимать решения и нести за них реальную ответственность.

Цель: формирование здорового образа жизни средствами спортивного туризма.

Задачи:

- Умение жить и работать в коллективе;
- Воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- Воспитание коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, товарищества;
- Укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности;
- Выработка организаторских навыков; самостоятельно принимать решения.

Формы и виды содержания деятельности

Модуль «ключевые дела внутри объединения»

Это традиционные дела в объединении, в которых принимает участие большая часть обучающихся. Которые обязательно планируются, готовятся и проводятся, а также анализируются совместно педагогом и детьми. Это те мероприятия творческих дел интересных и значимых для обучающихся, объединяющие вместе с педагогом в единый коллектив.

На уровне объединения:

1. Посвящение в туристы.
2. Ежегодные творческие мероприятия туристско-краеведческой направленности, согласно основным датам общероссийского туристско календаря (день туриста, день альпиниста).

Церемония награждения по итогам года за активное участие в жизни объединения.

За пределами объединения:

1. Привлечение старших обучающихся к совместной работе на мероприятиях по спортивному туризму (помощь в судействе на муниципальных, областных соревнованиях, в качестве инструкторов на профильных сменах)
2. Походы выходного дня, степенные походы.

На индивидуальном уровне:

1. Вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела объединения;
2. Индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки;
3. При необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка.

Модуль «Образовательное занятие»

Реализация педагогом воспитательного потенциала занятия предполагает:

1. Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся.
2. Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения (правила общения с педагогом и сверстниками).
3. Включение игровых ситуаций в образовательный процесс с целью поддержания мотивации к получению знаний в области спортивного туризма.
4. Групповой чат с обучающимися *ВКонтакте* используется как средство живого диалога, дискуссии, обсуждения вопросов, обмена мнениями в режиме онлайн.

Модуль «Работа с родителем»

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания в рамках следующих форм:

- Родительский чат в WhatsApp (куда публикуются результаты и фото соревнований, решаются важные вопросы, связанные с сопровождением образовательной деятельности);
1. Родительские собрания в течении учебного года;
 3. Индивидуальные консультации.

Планируемые результаты:

Бережное отношение к родному краю, формирование навыков самодисциплины, воспитание характера, взаимопомощь, взаимовыручка. Умение работать в коллективе. Нести ответственность перед командой.

2.7.Календарный план воспитательной работы объединения «Чайка»

№ п/п	Направления воспитатель- ной работы	Название мероприятия (события) и форма его проведения	Краткое содержание	Сроки проведения (сентябрь - май)	Ответственный
1.	Общекультур- ное направле- ние	«Всемирный день туризма»	Выход в лес, знакомство с исто- рией образования дня туризма, игры, чай у костра	Сентябрь	Додонова О.Н.
		«Этот праздник день рождение»	Чаепитие с поздравлением име- нинников, игры, конкурсы	Раз в квартал	
		«С Новым годом!»	Обычаи и традиции встречи но- вого года и рождества	Декабрь	
2.	Спортивное	Кубок и областные соревнования по спортив- ному туризму на пешеходных дистанциях «па- мяти Ю.Ромашова»	Соревнования	Октябрь	Додонова О.Н.
		Открытое первенство Азовского района Ом- ской области в закрытых помещениях среди обучающихся «Ноябринки»	Соревнования	Ноябрь	Додонова О.Н.
		Первенство России по спортивному туризму на горных дистанциях «Связки»	Соревнования	Декабрь	Додонова О.Н.
		Первенство Новосибирской области по спор- тивному туризму на горных дистанциях «Связ- ки»	Соревнования		
		Чемпионат Сибирского Федерального округа по спортивному туризму на горных дистанциях «Связки»	Соревнования		

		Чемпионат Новосибирской области по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Январь	Додонова О.Н.
		Конкурс по вязке туристских узлов	Соревнования	Февраль	Додонова О.Н.
		Городской Звездный поход на лыжах	Соревнования	Февраль	Додонова О.Н.
		Областной Звездный поход на лыжах по НСО, посвященный 23 февраля	Соревнования	Февраль	Додонова О.Н.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Март	Додонова О.Н.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Март	Додонова О.Н.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Сибирские связки»	Соревнования	Апрель	Додонова О.Н.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Соревнования	Май	Додонова О.Н.
3.	Здоровье сберегающее направление	Инструктаж по ТБ	Учить детей следить за своим здоровьем	В начале и в конце каждой четверти	Додонова О.Н.

Рекомендуемая литература для педагога:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983
2. Алешин В.М. Туристская топография. М., 1985
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме, м., 1989
4. Атлас юного туриста-краеведа Новосибирской области.-Новосибирск,1998.
5. Бардин Н.В. Азбука туризма. 1981.
6. Дисциплинарные правила ФСТР по группе спортивных дисциплин «дистанция» Утверждены Президиумом ФСТР “23” марта 2019 г.
7. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000.
8. Иванов Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
9. Константинов Ю.С. Детско – юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТ и К, 2006.
10. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
11. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов, М., «Просвещение» 2004
13. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я), М., 2014
13. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я), М., 2019
14. Правила вида спорта "спортивный туризм" Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников, -М., 1979.
2. Дисциплинарные правила ФСТР по группе спортивных дисциплин «дистанция» Утверждены Президиумом ФСТР “23” марта 2019 г.
3. Н. Ильина - Справочник скорой доврачебной помощи, 2018
4. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. -М., 1981
5. Лысогоров Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе, М., 1980.
6. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я), М., 2014
7. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я), М., 2019
8. Правила вида спорта "спортивный туризм" Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571

Задание по топографии

Топографический диктант.

Диктант выполняется на тетрадном листе бумаги в клетку. Лист располагается горизонтально. Начало — с правой стороны листа, немного ниже середины. Масштаб изображения — 1 : 25000.

Группа туристов приехала по идущей на север двухпутной железной дороге на электричке на станцию Дубки. От станции на запад уходит улучшенная грунтовая дорога шириной 6 м, по которой туристы пошли. Через 0,5 км им встретилась деревня, Петрово, вытянутая вдоль дороги на 300 м.

Через 1 км от станции дорога пересекает по деревянному мосту реку Воронку, текущую с северо-запада на юго-восток. скорость течения реки 0,1 м\сек, ширина реки ниже моста 50 м. Ширина моста 8м, длина — 70 м, грузоподъемность 6т.

Сразу же за рекой начинается смешанный елово-березовый лес высотой 20 м, толщина стволов 25 см, расстояние между деревьями 6м. Через каждые 0,5 км дорогу с севера на юг пересекают просеки шириной 4м. С северной стороны дороги в пределах видимости с нее и параллельно ей расположен овраг, начинающийся в 1 км от реки и кончающийся у самой реки.

Туристы идут по дороге 2 км после моста и сворачивают на север на просеку. В 100 м к югу от пересечения дороги и этой просеки холм высотой 250м над уровнем моря. Далее туристы идут 0,5 км по просеке до ручья с прохладной и чистой водой, пересекающего просеку и текущего с юго-запада на северо-восток в реку Воронку. На правом берегу ручья в 50 м справа от просеки туристы остановились на привал.

ЗАДАНИЕ ПО ТОПОГРАФИИ

1. Определите масштаб карты, если от точки А до точки Б на местности 12 км 500 метров.
2. Учитывая масштаб карты, который вы определили выше, определите расстояние на местности, если на карте:

от т. 1 до т. 2 расстояние =

от т. 2 до т. 3 расстояние =

от т. 3 до т. 1 расстояние =

Общее расстояние на карте =

Общее расстояние на местности =

3. Определи азимуты направлений:

с т. 1 на т. 2 =

с т. 2 на т. 3 =

с т. 3 на т. 1 =

Карта прилагается.

ЗАДАНИЕ ПО ТОПОГРАФИИ (ответы)

1. Определите масштаб карты, если от точки А до точки Б на местности 12 км 500 метров.

Масштаб 1 : 100000 в 1 см = 1000 м или 1 км

2. Учитывая масштаб карты, который вы определили выше, определите расстояние на местности, если на карте:

от т. 1 до т. 2 расстояние = **5,3 см**

от т. 2 до т. 3 расстояние = **7,1 см**

от т. 3 до т. 1 расстояние = **9,6 см**

Общее расстояние на карте = **22 см**

Общее расстояние на местности = **22 км**

3. Определи азимуты направлений:

с т. 1 на т. 2 = **154°**

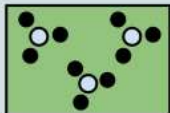
с т. 2 на т. 3 = **76°**

с т. 3 на т. 1 = **289°**

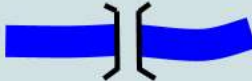
Карта прилагается.

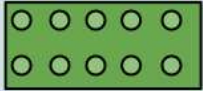
Условные знаки

Прочитайте текст:

"От  путь к нашему лагерю шел через , который переходил в .

Чтобы сократить путь, мы шли по , мимо , по , мимо .

Через 15 минут мы подошли к , которую перешли по .

От него по  мы подошли к  нашего лагеря".

Задания-карточки кодовой системы

команда, школа			
Нет		F	
Нужны компас и карта		K	
Здесь можно безопасно совершить посадку		LL	

ОТВЕТЫ			
Нет	N	F	Нужна пища и вода
Н ☐ ы компас и карта		K	Укажите направление следования
Здесь можно безопасно совершить посадку	Δ	LL	Все в порядке

Аварийная ситуация (юниоры-юниорки)

Потеря палатки.

Группа может остаться без палатки в результате потери рюкзака, в котором она находилась. Например: рюкзак рухнул в непогоду с обрыва или его затащило под лед реки. Если рюкзак унесло маловодной порожистой речкой, не следует терять надежды на его спасение. В большинстве случаев намокший рюкзак застрянет подо льдом, среди камней, недалеко от места падения или остановится на спокойном течении.

Редкий, но реальный случай потери палатки - пожар, возникающий по следующим причинам, которые следует учитывать при устройстве ночлега:

- близкое соседство стенок палатки и раскаленной печки;
- развешивание одежды для просушки в опасной близости от печки или трубы;
- столкновение печки ногами спящих туристов, если в тесной палатке не устроен специальный упор для ног перед печкой;
- неудачная, разваливающаяся конструкция разборной печки или трубы;
- неправильное разжигание примуса, неумелая эксплуатация или неустойчивое положение горящего примуса;
- невнимательность или засыпание дежурного у печки.

При пожаре в палатке первый, увидевший огонь, должен оповестить всех громким криком: "пожар" и, расстегнув или освободив вход палатки, выбросить на улицу источник пожара (горящий примус, развалившуюся печку). Примус можно накрыть попавшими под руку вещами (штормовкой, спальным мешком и т.п.). Прежде, чем хвататься за раскаленную печку или примус, следует предохранить от ожогов руки: надеть на руки варежки, носки. Или обмотать руки рубашкой, курточкой. Сухая, разогретая палатка, да еще на ветру, сгорает моментально, поэтому действовать надо быстро и решительно. Огонь тушится защищенными руками или забрасывается снегом. Следует помнить, что пожар - не повод для получения ожогов и усугубления экстремальной ситуации.

После тушения пожара группа занимается ликвидацией его последствий. Если дыра в палатке небольшая, ставится временная заплата, которая приметывается булавками, иголками или пришивается нитками. Настоящий ремонт производился днем, при свете. Если палатка пострадала от пожара существенно, необходимо осветить место происшествия костром, фонарем или свечками. Не теряя тепла, следует быстро обуться, одеться и натянуть бахилы. После чего обсудить положение без нахождения виноватых, так как это ничего не дает, а только ухудшит психологическое состояние группы. Если вся ночь еще впереди, дополнительно заготавливают дрова и устраивают ночлег у костра. Если несчастье произошло в безлесной зоне» делают снежное укрытие.

Не нужно впадать в панику, даже если у палатки выгорел большой кусок ткани. В любой группе всегда можно найти, из чего выкроить на ремонт палатки. Например: продуктовые мешки, чехлы от снаряжения, запасные рубахи, штормовки и т.п. Можно провести перераскрой большой палатки и сделать ее меньше по размерам.

При невозможности восстановления палатки в зависимости от конкретных условий (погоды, опыта, состояния группы) принимаются решения о продолжении маршрута или использовании запасного и аварийного вариантов. Если группе не по силам идти без палатки, надо выходить кратчайшим и легким путем к транспорту или населенному пункту. Если группа и руководитель опытные, нет сильных холодов и ночлег не превращается в борьбу за выживание, можно двигаться по маршруту. Для ночлегов можно использовать промысловые

избы охотников, располагающиеся на речках, в устьях ручьев, спать под навесом с костром "нодья" или в снежных ямах с прогретой землей и крышей из тента или веток.

Аварийная ситуация (юноши-девушки)

При очень сильном ветре, метели, пыльной буре надо срочно устраивать вынужденный бивак под защитой леса, склона, оврага.

При замерзании ног, если снег неглубокий, следует взять в руки снятые лыжи и пробежать бегом 200-300 м. Если это не помогает, группа должна остановиться. Пострадавший усаживается на рюкзак и снимает обувь и носки, а два человека голыми руками или в сухих мягких варежках начинают мять и массировать холодные ступни и пальцы до полного разогревания. Если носки были мокрые, заменить на сухие. По возможности можно временно утеплить обувь бумагой. При начинающемся застывании пальцев рук следует, опустив руки, внутри рукавиц собрать пальцы в кулак, пока не отойдут. Палки во время отогревания пальцев волочатся на темляках. Если пальцы не отходят, нужно остановиться, снять рюкзак и сделать несколько десятков раз махи руками. Руки должны быть прямыми. Если не помогает этот способ, руки засовываются под одежду на голое тело (под мышки или в пах). Если рукавицы сырые, следует их заменить или утеплить бумагой.

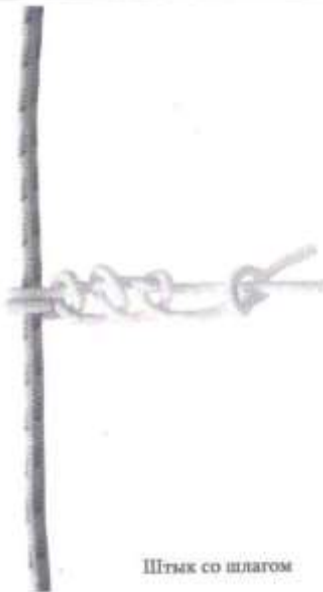
Чтобы в походе не обморозиться, не замерзнуть, не простудиться, надо иметь ветро- и влагонепроницаемую одежду, а зимой маску, запасные рукавицы; под дождем и на ветру не оставаться без движения; на привалах в холодное время сразу надевать теплые вещи; по возможности просушивать одежду, носки, стельки, спальные мешки; не пить холодную воду, не есть – снег. Обувь должна быть просторной, носки сухими, чистыми, стельки толстыми, желательно войлочными.

При первых признаках озноба и обморожения надо усилить кровообращение, если мерзнут руки, делать широкие махи 50 раз (30–если мерзнут ноги, плеча, быстро сжимать и разжимать пальцы. Для защиты открытых частей тела (щеки, нос, подбородок) смазывать гусиным салом без примесей чистую и сухую кожу.

Когда на маршруте группу застает сильный холод, следует принять следующие меры:

- если у участников плохая обувь и есть запасная, то следует подогнуть крепления под валенки;
- всем участникам надеть теплые шапки, маски или подшлемники. Прimitивную маску можно скроить и сшить из продуктовых мешков;
- каждый турист должен контролировать состояние своих конечностей и лица;
- при замерзании пальцев ног, следует, сняв лыжи и опершись руками на воткнутые палки, делать махи ногами. Это эффективный способ разогрева конечностей;
- постоянно контролировать состояние участников. Если лица открыты, периодически поглядывать друг на друга, чтобы вовремя заметить начавшееся обморожение;
- следует останавливаться на непродолжительные привалы, 5-10 мин. и идти дальше;
- группа должна идти не торопясь, чтобы не перегреться и не вспотеть.

Наглядный материал для изучения туристских узлов

 Встречный проводник	 Встречная-восьмерка	 Двойной булинь
 Средний проводник	 Штык	 Штык со шлагом