

Министерство образования и науки Самарской области
Северо-Западное управление
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Красный Яр
муниципального района Красноярский Самарской области

Структурное подразделение дополнительного образования детей
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР

«Утверждаю»

Принята на заседании
педагогического совета

от «14» марта 2020 г.

Протокол № 2/1



Директор ГБОУ СОШ с.Красный Яр
/Жаднова С.Н./
«14» марта 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»

(Спортивная направленность)

(Базовый уровень)

Возраст детей: 11 -18 лет

Срок обучения: 1 год

Составитель:
Ермилина И.В., методист ДЮЦ

с. Красный Яр, 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» - адаптированная (модифицированная) программа спортивной направленности, используется для подготовки спортсменов-туристов. Программа может использоваться также при подготовке инструкторов и судей детских соревнований по туризму.

Программа базового уровня освоения. По структуре программа модульная, включает 3 модуля по 42 часа каждый. Рассчитана на 1 год (3,5 часа в неделю, 126 часов в год). Предусматривает обучение детей и подростков 11 – 18 лет спортивному туризму. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска) при условии освоения ознакомительного уровня программы. Наполняемость учебных групп составляет 13 - 15 человек.

Программа рассчитана на детей и подростков без гендерных ограничений (обоих полов). Предполагается в основном групповая форма занятий, а также занятия малыми группами и индивидуально. Занятия групп по спортивному туризму проводятся на базе спортзала и спортивной площадки средней школы, а также на учебно-тренировочном полигоне в лесу.

Программа предусматривает возможность заниматься туризмом и детям с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), при наличии справки от врача с разрешением заниматься спортивным туризмом, требуется лишь небольшая коррекция в тематическом плане и сопровождение таких детей на занятиях и мероприятиях некоторыми специалистами. Программа может быть освоена ребёнком с ОВЗ при условии составления индивидуального учебного плана. Обучение по индивидуальному плану регулируется соответствующим локальным нормативным актом СП ДОД ДЮЦ ГБОУ СОШ с. Красный Яр.

Объём занятий в неделю составляет 3,5 часа, продолжительность одного занятия составляет 1,5 - 2 часа, в выходные дни до 7 часов (выезды на соревнования, тренировки и походы выходного дня). Вне сетки часов в летние месяцы предусмотрены выездные мероприятия – туристические слёты, соревнования или категорийные походы.

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826- ТУ)

Реализация содержания программ начального и учебно-тренировочного этапов туристско-спортивной подготовки предполагает организацию деятельности в строгом соответствии со следующими нормативными документами:

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации (Приложение 1 приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293);

- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ);

- Правила проведения соревнований по спортивному туризму;

- Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию;

- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся (Письмо Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.1996.);

- Регламент проведения соревнований по спортивному туризму: дисциплина – маршрут – пешеходный;

- Регламент проведения соревнований по спортивному туризму: дисциплина – дистанция – пешеходная»;

- типовые программы по туристско-краеведческому и другим направлениям образовательной деятельности.

При составлении программы использовалось несколько фактически во многом схожих программ по туризму. В основу данной модифицированной программы легла дополнительная общеобразовательная программа Смирнова Д.В. «Спортивный туризм» (Сборник «Программы для системы дополнительного образования детей». Смирнов Д.В. Спортивный туризм (туристское многоборье). М., «Советский спорт», 2001.).

Кроме того, частично использованы следующие дополнительные общеобразовательные программы:

1. Губина Е.В. Кругосветка. Самара, СДДЮТ, 2009. – Программа содержит методику оценки результативности обученности и личностного развития обучающихся.

2. Дрогов И.А. Юные туристы – спасатели. М., ЦДЮТК, 2000. - Программа содержит раздел «Специальная подготовка», включающий правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, в экстремальных ситуациях криминогенного и аварийного характера на транспорте, способы защиты от их последствий, правила выживания в условиях автономного существования, основы организации и безопасного проведения спасательных работ, использование средств защиты, связи и сигналов, правовые основы спасательной деятельности, а также список специальной литературы по основам спасательных работ.

3. Клёнов В.М. Пешеходный туризм. Самара, 1997. Программа содержит нормативы по физической подготовке для обучающихся.

4. Константинов Ю.С. Туристы – проводники. Юные судьи туристских соревнований. М., ЦДЮТК, 2001. Программа предусматривает допрофессиональную подготовку обучающихся.

5. Куприна Л.Е. Туристы – экологи. М., 1991. Программа предусматривает экологическую подготовку обучающихся.
6. Маслов А.Г. Юные инструкторы туризма. М., ЦДЮТур, 1999. – Программа предусматривает допрофессиональную подготовку обучающихся.
7. Чертова Е.А. Село родное. Самара, 2004. – Программа содержит психологические методики для диагностики интересов, нравственного и психического развития обучающихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время происходит возрождение туризма в целом, пешеходного и спортивного туризма в частности. Появилось направление «Спортивный туризм в закрытых помещениях», так называемый «залинг», разработаны новые виды и образцы спортивно-туристского снаряжения, соответствующие повышенным требованиям безопасности, а так же методики обучения работе с этим снаряжением.

Программа ориентирована на физическое и духовное развитие ребёнка через пропаганду здорового образа жизни, организацию и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, направлена на физическое воспитание молодого поколения, а так же патриотическое воспитание через работу в области туристско-краеведческой и туристско-экскурсионной деятельности.

В результате освоения данной программы воспитанники получают опыт участия в соревнованиях по пешеходному и спортивному туризму, смогут ходить в категорийные пешие походы.

Отличительные особенности программы состоят в следующем:

- Программа сочетает в себе обучение по нескольким туристским дисциплинам (спортивный туризм, пешеходный туризм, залинг, спортивное ориентирование) с обучением по истории, краеведению, географии, основам медицинских знаний, основам жизнедеятельности и другим смежным дисциплинам;

- программа может быть применена для обучения инструкторов детско-юношеского туризма начального уровня подготовки в части технических и общих туристских дисциплин.

- модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, в частности, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию; обучающиеся могут освоить полностью базовый уровень программы, совершать несложные категорийные походы, в случае успешного участия в соревнованиях – отобраться в сборную команду районного или регионального уровня и там продолжать свою подготовку, затем выйти на продвинутый уровень подготовки.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование у детей и подростков ценностных установок по отношению к себе, своей жизни и своему здоровью через занятия спортивным туризмом.

Обучающие задачи:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие задачи:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности обучающихся,
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитательные задачи:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни.

Программа базового уровня предназначена для обучающихся 11 – 17 лет, знакомых с основами туристской деятельности.

Освоение программы базового уровня включает следующие задачи:

- знакомство с теоретическими основами спортивного туризма;
- изучение дисциплин общей туристской подготовки;
- обучение основам техники туризма и ориентирования;
- изучение правил безопасности, страховки и само страховки;
- формирование умения работать в команде;
- выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов на соревнованиях и на маршрутах.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по участию в туристских походах, ориентированию на местности, краеведению, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении (команде) и предполагается формирование коллектива — туристской походно-экспедиционной группы из всех занимающихся в объединении.

Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

В течение года воспитанники принимают участие в районных и областных соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию на местности и туристском слёте, сдают нормативы и требования на значок «Юный турист России», выполняют разрядные нормативы 3 и 2-го юношеского разряда по спортивному туризму.

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования.

Формируется коллектив спортивно-туристской команды из числа занимающихся в объединении воспитанников. В течение года воспитанники выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье); принимают участие в соревнованиях по пешеходному туризму на районном, областном летнем туристском слете учащихся в составе команды туристского многоборья.

Обучающимся необходимо овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по ориентированию на местности, туристскому многоборью, спортивным

туристским походам, краеведению, санитарии и гигиене туриста-спортсмена, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания.

Желающие продолжить занятия спортивным туризмом могут продолжить обучение по программе продвинутого уровня или по своим индивидуальным планам, оказывая помощь педагогу дополнительного образования в обучении младших школьников.

Программа обучения может изменяться и корректироваться в зависимости от возраста обучающихся и их индивидуальных особенностей.

Формы, методы и технологии обучения

Основные формы организации образовательного процесса: занятия по спортивному туризму проводятся в группах, в основном в форме тренировок, а также в форме лекций, семинаров, походов, соревнований и т.д.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на командные (2 – 4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к соревнованиям.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод проекта;
- частично-поисковый, или эвристический, метод;
- самоподготовка.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением технических средств обучения, спортивного оборудования, наглядных материалов, использованием новейших методик, **современных технологий (информационных, проектных, дистанционных и др.)**, которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых. **Здоровьесберегающие технологии** носят обязательный характер. Особое место в процессе занятий занимают **тренинговые технологии** – постоянная отработка алгоритмов действий для решения различных типовых задач.

Программа предполагает широкое применение экологического и краеведческого материалов в обучении, для реализации которых предусмотрены **выходы за пределы учебного помещения**: туристско-краеведческие походы и экспедиции, спортивные соревнования, в процессе которых осуществляется органическая связь теоретического материала с практикой. Занятия также могут проходить **в форме** бесед, игр, экскурсий, исследований, выставок, диспутов, конференций, театрализованных представлений и т. д. Программа предполагает **в основном групповую форму** занятий, а также занятия малыми группами и индивидуально.

Данная образовательная программа практико-ориентированная, предпрофильная, она даёт представление обучающимся о специфике спортивного туризма и туристского краеведения, об использовании специального оборудования, о применении приобретаемых навыков в экстремальных ситуациях и в будущих профессиях.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольной спортивной площадке, на стадионе, в парке, в лесу), в 1-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих меро-

приятных. Возможно проведение зачётных степенных или категорийных походов или участие в соревнованиях, сборах, в многодневном слёте в туристском лагере и т.п.

Ожидаемые результаты, формы и методы их отслеживания

Данная программа должна способствовать воспитанию всесторонне развитой личности ребенка, социально-адаптированной к современным условиям. Это и является ее основной целью.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформирована гражданская идентичность обучающихся;
- сформировано чувство любви к родной стране, чувство гордости за свою страну;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению;
- сформировано положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированы начальные навыки саморегуляции.

Метапредметные:

Познавательные:

Сформировано умение:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

Сформировано умение:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- адекватно оценивать свой труд, воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

Сформировано умение:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Программа будет считаться реализованной в том случае, если за период обучения обучающиеся овладеют основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: знания в области пешеходного туризма, хорошая физическая подготовка, умение адекватно вести себя в экстремальных ситуациях, осознанные мотивы и потребности осуществлять туристическую и спортивную деятельность.

Об эффективности программы можно судить по результатам участия обучающихся в соревнованиях по туризму и в квалификационных походах. Успешное выступление на областных соревнованиях, выполнение и подтверждение спортивных разрядов, выполнение спортсменами личных и командных нормативов является объективной формой оценки результативности.

Контроль результативности

При определении результативности освоения программных требований используются следующие виды контроля - текущий и итоговый. Текущий контроль предполагает оценку знаний и умений воспитанников в течение года в форме соревнований, совершения маршрутов, проведения семинаров. Итоговый контроль включает в себя участие в областных соревнованиях по спортивному туризму и участие в походе, маршруте 1 категории сложности.

Нормы и оценки текущего, итогового контроля приведены в «Правилах соревнований по спортивному туризму» (раздел – разрядные требования).

Форма контроля	Результативность	Оценка
Учебно-тренировочные сборы	Общефизическая подготовка, выполнение правил страховки и само страховки, общая туристская подготовка.	Результаты показаны в основном – удовлетворительно; полностью – хорошо
Соревнования	Участие в соревнованиях муниципального уровня, выполнение 1-го юношеского разряда	
Маршруты	Участие в маршрутах до 1 категории сложности.	
Учебно-тренировочные сборы	Специальная физическая подготовка, спортивное совершенствование техники и тактики туризма в дисциплине: дистанции - пешеходные.	Отлично
Соревнования	Участие в соревнованиях регионального уровня, выполнение 3 разряда	
Маршруты	Совершение маршрутов 1-2 категории сложности.	

Система контроля и зачётные требования

Промежуточная и итоговая аттестация включают следующие этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики спортивного туризма;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений;
- Оценка результатов участия в соревнованиях.

Итогом реализации программы является получение спортивного разряда (не ниже 2). Воспитанник должен хорошо ориентироваться в направлениях спортивного туризма, уметь организовать мероприятия по спортивному туризму на пешеходных дистанциях и пешеходных маршрутах.

Междисциплинарные связи

При организации учебного процесса и проведения занятий в рамках спортивно-туристической и туристско-краеведческой деятельности особое значение имеет физическая культура, привитие эколого-валеологических умений и навыков, основы безопасной жизнедеятельности, без которых невозможно проведение соревнований, походов, экспедиций.

Спортивный туризм	Пешеходный туризм
	Краеведение
	Основы безопасной жизнедеятельности
	Физическая культура
	Валеология
	Экология

Учебно-тематический план

Программа базового уровня (1 год обучения, 126 часов)

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы туристской подготовки	42	6	36
2	Топография и ориентирование. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	42	8	34
3	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-туриста. Участие в походах, соревнованиях*	42	5	37
	Всего часов	126	19	107

*Зачетный туристский поход I степени сложности или туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т.д.) – вне сетки часов.

Задачи курса обучения – ознакомление с основными видами туризма, овладение основами туристской подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям туризмом. Создание базы разносторонней подготовленности: физической, топографической, краеведческой, технической, тактической, основ медицинских и биологических знаний в походах и соревнованиях, основных правил выживания в экстремальных ситуациях, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований по туризму и с некоторыми вопросами теоретической подготовки. Совершение однодневных походов. Участие в школьных и в районных соревнованиях по туризму.

К концу курса обучения учащиеся должны знать:

- Смысл основных терминов и понятий по программе;
- Основные правила здорового образа жизни, их роль и значение;
- Основные правила, положения и нормативы спортивного туризма;
- Известные исторические и природные памятники Самарского края.

К концу курса обучения учащиеся должны уметь:

- Пользоваться различными источниками знаний по программе;
- Использовать различное спортивное и специальное оборудование, др. материалы;
- Выполнять комплексы специальных упражнений на основе примера или полученного задания;
- Работать в коллективе, понимать и уважать педагогов, родителей и товарищей, поддерживать их, проявлять заботу в делах.

Содержание программы базового уровня

Модуль 1. Основы туристской подготовки

Цель: Формирование у детей и подростков теоретических знаний и практических навыков по основам туристской подготовки.

Задачи:

- научить правилам безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций, приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- формировать потребность бережного отношения к природе.

Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:

- овладение основами туристской подготовки,
- создание базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической,
- воспитание интереса к занятиям туризмом, приобретение опыта участия в маршрутах и походах.

Система контроля и зачётные требования

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики спортивного туризма;
- Оценка результатов участия в соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

Контрольные нормативы по туризму указаны в Приложении 1.

Туристические упражнения прикладного многоборья: установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением.

Специальные упражнения: прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъёмы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

№	Основные разделы и темы	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История развития туризма. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе	7	2	5
2.	Техника безопасности в походе и на соревнованиях. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта	7	3	4
3.	Организация передвижения в походе. Преодоление препятствий	7	1	6
4.	Туристские слёты и соревнования	21	-	21
	Итого:	42	6	36

Содержание модуля «Основы туристской подготовки»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

История развития туризма. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Новый регламент по спортивному туризму:
<https://www.youtube.com/watch?v=2vfBB1vS5VU>

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Туристские путешествия, история развития краеведческого туризма. Воспитательная роль туризма.

Практика: Знакомство с интерактивной картой туристских маршрутов Красноярского района: <https://www.cdt.yartel.ru>.

Фильм «Крылья над Волгой»: <https://www.youtube.com/watch?v=qHF-dfYh2PU>

Фильм «Национальный парк "Самарская Лука"»: <https://vk.com/npsamluka>

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно-полезная работа. Формирование здорового образа жизни посредством туризма. 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.

Практика: Просмотр видеофильма «Школа туризма», альбомов фотографий, коллекции значков, туристской литературы по теме.

Дистанционно: 1. Посмотреть фильм "Школа туризма" <https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e>

2. Посмотреть учебный видеоролик: <https://www.youtube.com/watch?v=p5n3DCh6Loc>

3. Снаряжение в велопоход: <https://youtu.be/hubdKIIIVPk>

4. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы: https://www.youtube.com/watch?v=hZPkxACshhE&feature=emb_rel_pause, https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause

5. Фильм «Водный туризм»: <https://youtu.be/oJpfcrlO054>

Технические средства обучения – проектор, ноутбук.

Тема 2. Техника безопасности в походе и на соревнованиях. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Форма проведения занятий: лекция, обсуждение ситуации.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Групповое снаряжение. Требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Технические средства обучения – инструкции по технике безопасности, правила поведения в походе, видеофильм по туристской тематике, картографический материал, специальное туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, ремнабор, компасы, фонари, рации и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, установка палаток.

Просмотр видеороликов «Узлы»: <https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs>

«Как бухтовать веревку»: https://www.youtube.com/watch?v=9_QPBdlSfeI.

«Жумар»: https://www.youtube.com/watch?v=vqizdgiZ_rg

Работа с групповым снаряжением. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного похода.

- Дистанционно:*
1. Посмотреть учебный видеоролик «Первая помощь»: https://vk.com/videos-46250222?z=video-46250222_456239109%2Fpl_-46250222
 2. Посмотреть учебный видеоролик «Туристские узлы»: <https://www.youtube.com/watch?v=411SjAWuZwM>
 3. Посмотреть видеоролик «Блокировка индивидуальной страховочной системы для спортивного туризма»: <https://www.youtube.com/watch?v=O4IJGYd3aM>
 4. Мультфильм «Безопасный отдых на природе»: <https://youtu.be/XWs7JMRMTKQ>
 5. Мультфильм Уроки осторожности: <https://youtu.be/TRHzjqvF4M>

Тема 4. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы. Карт, отчетов о походах, получение сведений от людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

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

Питание в туристском походе. Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста. Варианты организации питания в однодневном походе с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки. Питьевой режим на маршруте.

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

Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль за выполнением заданий (поручений), поддержание нормально психологического микроклимата в группе. Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, фотограф и др. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

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

- Дистанционно:*
1. Посмотреть фильм "Школа туризма": https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e_-M
 2. "Школа туризма-2": <https://www.youtube.com/watch?v=uziujvNuSzU>
 3. "Школа туризма-3": <https://www.youtube.com/watch?v=cFagnUP4a5w>
 4. "Школа туризма-4" https://www.youtube.com/watch?v=L7EU_gDvL5I

Тема 3. Организация передвижения в походе. Порядок передвижения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пресеченной

местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Подведение итогов похода. Туристские слеты и соревнования.

Практические занятия. Укладка рюкзаков, подгонка, ремонт снаряжения. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Зачёт: Мини-поход. Поход выходного дня. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Дистанционно: 1. Посмотреть учебный видеоролик «Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы». Навесная переправа:

<https://www.youtube.com/watch?v=7FENhDsqEHw>

2. Переправа по бревну: https://vk.com/club77803920?z=video-77803920_456239042%2F8fb901e4c3d0097262%2Fpl_wall_-77803920

3. Вертикальный маятник:
https://www.youtube.com/watch?v=FceFRXzAe6o&feature=emb_rel_pause

Тема 4. Туристские походы, слёты и соревнования. Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Практика: Участие в походах, слётах, соревнованиях.

Дистанционно: 1. Видеоролик «Соревнования в залах»:

<https://www.youtube.com/watch?v=gUjEdn6D9wg>

2. Видеоролик «Тренировка в зале»: <https://www.youtube.com/watch?v=s9WMD0a5CVA>

3. Посмотреть видеоролик о соревнованиях по спортивному туризму:
<https://www.youtube.com/watch?v=Kt9ZJfS8flw>

4. Посмотреть видеоролик о соревнованиях по спортивному туризму:
<https://www.youtube.com/watch?v=ELhMBpslhW4>

5. Видеофильм «Турслет»: <https://www.youtube.com/watch?v=ezdjJo0TEB8>

Модуль 2. Ориентирование на местности. Топография

Цель: Формирование у детей и подростков теоретических знаний и практических навыков по основам ориентирования на местности и топографической подготовки.

Задачи:

- научить правилам ориентирования на местности во время походов, экспедиций;
- привить умения и навыки самостоятельной работы с топографической картой;
- формировать потребность легко ориентироваться в природной среде.

Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:

- овладение основами ориентирования на местности,
- создание базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической, топографической, основ медицинских и биологических знаний в походах и соревнованиях, основных правил выживания в экстремальных ситуациях,
- воспитание интереса к занятиям спортивным и туристским ориентированием, приобретение опыта участия в соревнованиях, маршрутах и походах,
- участие в районных и областных соревнованиях по туризму и ориентированию.

Система контроля и зачётные требования

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики спортивного ориентирования;
- Оценка результатов участия в соревнованиях;
- Оценка результатов выполнения контрольных нормативов (суммарная оценка результатов тестирования показателей физических подготовленности и двигательных способностей должна быть не менее 22 баллов; выполнение пунктов 1, 2, 3, 5, 7 является обязательным). Упражнения по ориентированию: работа с картой, определение азимута, поиск КП, работа со специальным снаряжением.

Контрольные нормативы по спортивному ориентированию в Приложении 2.

№	Основные разделы и темы	Всего	Теория	Практика
1.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Измерение расстояний	7	2	5
2.	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки	7	2	5
3.	Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Работа с компасом.	7	2	5
4.	Участие в походах, слётах, соревнованиях	13	1	12
	Итого:	42	8	34

Содержание модуля «Ориентирование на местности. Топография»

Тема 1. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Измерение расстояний. Способы измерений расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени.

- Дистанционно:* 1. [Посмотреть видеоролик «Ориентирование на местности»:](https://youtu.be/f3AGVn98tRQ)
<https://youtu.be/f3AGVn98tRQ>
2. Взятие азимута https://www.youtube.com/watch?v=U420vtyv_0
3. СФП: Прыжковый комплекс со скакалкой. Тренируйся с мастерами спорта! Комплекс ОФП от Анастасии Рудной: https://vk.com/video-39113741_456239556.

Тема 2. Способы ориентирования. Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Составление абрисов. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определения азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

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

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

- Дистанционно:* 1. [Изучить информацию по ориентированию на местности по видеоролику:](https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ)
<https://youtu.be/wiM3qgx2KtQ>
2. Карты и компас: <https://www.youtube.com/watch?v=fxF9P9l-GY>.
3. Тренируемся с Мастерами! Комплекс ориентировщика со Светланой Мироновой: https://vk.com/video1340580_456239058?list=1d8c6f45b9e54e4886

Тема 3. Понятие о топографической и спортивной карте. Значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Определение координаты точек по карте. Способы и правила копирования карт.

Практическое занятие: Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний по карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

Условные знаки. Понятие о топографических знаках. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Горизонталей основные, утолщенные, полгоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезков вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на глазомерную оценку азимутов, на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

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

Дистанционно: 1. Технический приём движения по компасу "с упреждением"
<https://www.youtube.com/watch?v=7KKKdrFbI9g>

2. Движение вне линейных ориентиров "бег в мешок"
<https://www.youtube.com/watch?v=leex4dXDAYo>

3. Скачать рабочую тетрадь и выполнить задания на стр. 5 - 7:
https://vk.com/doc81628439_540298774?hash=33c7f1dc970d067b24&dl=4ea0e79350a41febb1

Тема 4. Участие в походах, слётах, соревнованиях. Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Практика: Участие в походах, слётах, соревнованиях. Разработка личного маршрута.

Дистанционно: 1. ОФП - Разминка 15 мин сделать по 15 повторений каждого упражнения из видео: https://vk.com/video-147374519_456239101

2. Пройти тестирование по темам: "Условные знаки", "Легенды КП", "О-викторина", "Работа с компасом" по ссылке https://vk.com/club17056133?w=app5671337_-7187499

3. Выполнить в рабочей тетради задания на стр. 8 - 13:
https://vk.com/doc81628439_540298774?hash=33c7f1dc970d067b24&dl=4ea0e79350a41febb1

Модуль 3. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-туриста. Участие в походах, соревнованиях

Цель: Формирование у детей и подростков практических навыков участия в походах и соревнованиях, физическая подготовка спортсмена-туриста.

Задачи:

- подготовить учащихся физически и специально к участию в походах и соревнованиях;
- привить навыки групповой и самостоятельной физической и специальной подготовки;
- формировать потребность в активном и здоровом образе жизни.

Предполагаемый результат по итогам освоения модуля:

- овладение основами туристской подготовки,
- создание базы разносторонней подготовленности: физической, технической, тактической,
- воспитание интереса к занятиям туризмом, приобретение опыта участия в маршрутах и походах.

Система контроля и зачётные требования

Промежуточная аттестация по итогам освоения модуля включает этапы:

- Оценка результатов освоения теории и методики общей и специальной физической подготовки;
- Оценка результатов участия в соревнованиях;
- Оценка результатов освоения комплексов контрольных упражнений.

Контрольные нормативы по физической подготовке указаны в Приложении 1.

№	Основные разделы и темы	Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	7	1	6
2.	Специальная подготовка спортсмена-туриста	7	1	6
3.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Приём контрольных нормативов	7	2	5
4.	Участие в походах, слётах, соревнованиях	21	1	20
	Итого:	42	5	37

Содержание модуля «Общая физическая и специальная подготовка спортсмена-туриста. Участие в походах, соревнованиях»

Тема 1. Общая физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка – основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Дистанционно: 1. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: https://vk.com/video-118007138_456239138

2. Комплекс упражнений на пресс: <https://vk.com/gonkageroevsamara>

3. Пилатес с Татьяной Мендель: https://vk.com/mendel_pendel?z=video-122813413_4562390

Тема 2. Специальная физическая подготовка спортсмена-туриста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки обучающихся в зале, на стадионе, в лесу.

Дистанционно: 1. Комплекс на мышцы-стабилизаторы: https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl_wall_-121729517

2. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: https://vk.com/video-118007138_456239138

3. Комплекс упражнений на пресс: <https://vk.com/gonkageroevsamara>

Тема 3. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения. Нервная система – центральная и периферическая.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Практика: Составление персонального комплекса общефизических и специальных упражнений. [Просмотр видеофильма «Упражнения для туристов»:](https://www.youtube.com/watch?v=411SjAWuZwM)

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практическое занятие. Ведение дневника самоконтроля.

Приём контрольных нормативов. Контрольные нормативы по спортивной туристской подготовке.

Практические занятия: Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности. [Просмотр видеофильма «Телекласс по спортивному туризму»:](https://www.youtube.com/watch?v=nySTkt0_rUI)

Дистанционно: 1. [Посмотреть фильм "Школа туризма":](https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e)

2. Фильм «Снаряжение в велопоход»: <https://youtu.be/hubdKIIIVPk>

3. Посмотреть видеоролик о соревнованиях по спортивному туризму: <https://www.youtube.com/watch?v=ELhMBpslhW4>

4. [Мультифильм «Правила поведения в походе»: https://youtu.be/Wi8Pxm_5eQ](https://youtu.be/Wi8Pxm_5eQ)

Тема 4. Участие в походах, соревнованиях. Подготовка к походам. Подготовка к соревнованиям. Разработка плана подготовки, маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика, составление списка необходимого оборудования.

Практика: Участие в однодневных и многодневных походах, в районных и в областных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию.

Дистанционно: 1. Посмотреть учебный видеоролик «Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы»:

https://www.youtube.com/watch?v=XaKcpzH34Cs&feature=emb_rel_pause

2. [Новый регламент по спортивному туризму:](https://www.youtube.com/watch?v=2vfBB1vS5VU)

3. Фильм "Школа туризма": <https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e>

4. Фильм «Ориентирование по компасу»: <https://youtu.be/1G-X-RmhhA4>

5. Комплекс 1 и 2 ОФП по 2 серии: https://vk.com/video-118007138_456239138

6. Комплекс на мышцы-стабилизаторы: https://vk.com/gonkageroevsamara?z=video-121729517_456239090%2F3f7e8cd7d76676df79%2Fpl_wall_-121729517

Ресурсное обеспечение программы

Организационное обеспечение: установление систематического взаимодействия с различными общественными организациями схожего рода деятельности города, области и страны.

Кадровое обеспечение: руководитель объединения, педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

1. Методические рекомендации к программе;

2. Календарно-тематическое планирование (КТП);

3. Методические разработки:

- тем занятий по каждому разделу,

- развивающих игр,
 - специальных упражнений,
 - проведения различных диагностик учащихся,
 - сценариев конкурсных, досуговых, воспитательных мероприятий и др.
2. Наглядные пособия (ручная, печатная, цифровая продукция и др.):
 - тематические коллекции эскизов, рисунков,
 - видеофильмы, презентации, музыкальные сборники и др. пособия на ИТ-носителях,
 - раздаточный материал: инструкции по технике безопасности в походе, физико-географические карты мира, России и Самарской области, топографические карты, карты туристических маршрутов, отчёты о походах и экспедициях, карточки с тестами, контрольными вопросами, ситуационными заданиями и др.
 3. КИМы: типовые и индивидуальные задания и упражнения, проверочные тесты, контрольные вопросы и задания, зачётные работы.
 4. Учебное и вспомогательное оборудование.
 5. Учебная и методическая литература, библиотека специальной литературы.
 6. Электронные образовательные ресурсы (с навигацией).
 7. Словарь используемых терминов и понятий.
 8. Другое.

Материально-техническое обеспечение программы

Минимально необходимый перечень помещений, специализированных кабинетов:

1. Спортивные сооружения, место проведения тренировок занятий (спортзал, спортплощадка, полигон), соответствующее правилам проведения спортивных соревнований.
2. Помещения для работы со специализированными материалами (учебный кабинет, оснащенный учебной мебелью, техническими средствами обучения, мультимедиа техникой, а также специальное освещение, приспособления, материалы, инструменты; музей или выставочный зал, фонотека, видеотека, фильмотека и другие).
3. Раздевалки, душевые для обучающихся и педагогов.

Туристское и специальное групповое снаряжение:

1. Палатки – 15 шт.,
2. Спальные мешки и коврики – по 30 шт.,
3. Костровое оборудование и посуда (котлы, бачки, чайники и др.) – не менее 6 шт.,
4. Тент - не менее 6 шт.,
5. Аптечка,
6. Ремнабор: верёвки, совковые и штыковые лопаты, пилы, топоры, фляги для воды, упаковочные ящики, ножи, гвозди, клей и т.д.
7. Специальное оборудование: компасы, навигаторы, планшеты, бинокли, рулетки, канцтовары для проведения практических занятий на местности, фотоаппараты;

Специальное индивидуальное снаряжение:

1. Индивидуальная страховочная система – 15 шт.,
2. Перчатки из плотного материала – 15 пар,
3. Спусковое устройство – не менее 6 шт.,
4. Карабин – минимум 30 шт.,
5. Жумар - не менее 6 шт.,
6. Блокировка – 6 шт.,
7. Каска – 6 шт.

Информационное обеспечение программы

Сайты с нормативными документами и методическими материалами:

1. <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный портал
2. <http://www.ed.gov.ru> – Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ
3. <http://www.edu.ru> – Федеральный сайт Российского образования
4. <http://www.edu.km.ru> – Образовательные проекты
5. <http://www.ict.edu.ru> – Информационно-коммуникационные технологии в образовании
6. <http://www.Festival.1september.ru> – Сайт педагогических идей «Открытый урок».

Дополнительные информационные образовательные ресурсы сети Интернет

- Ресурсы для образования в системе федеральных образовательных порталов;
- Информационно-методические Интернет-ресурсы;
- Электронные библиотеки;
- Список филиалов Федерации интернет-образования.

Список информационно-справочных ресурсов сети Интернет

<http://www.informika.ru/> - официальный сервер Минобразования России, содержит ссылки на информационные ресурсы системы высшего профессионального образования России

<http://www.citforum.ru/> - центр информационных технологий МГУ, содержит “море аналитической информации” по тематике курса

<http://www.aport.ru/> - отечественная поисковая система АПОРТ

<http://www.rambler.ru/> - отечественная поисковая система Рамблер

<http://www.ru/> - русскоязычная информационная система/индекс ресурсов

<http://www.ripn.net/> - регистрационно-информационная служба России

<news:ipsun.ras.ru> - сервер телеконференций РАН

<gopher://gopher.umass.edu/> - Gopher сервер Масачуссетского Университета

<http://www.loc.gov/> - библиотека Конгресса США

<http://www.riis.ru/> - Российский НИИ Информационных Систем

<http://www.ripn.net/> - Российский Институт Общественных Сетей

<http://www.rc.ac.ru/> - корпорация “Университетские сети знаний” UNICOR

<telnet://acsvax.open.ac.uk> - Открытый Университет Великобритании имя входа: ICDL; - страна: Russia; - пароль: AAA

Список литературы для учащихся:

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе. М., 1996.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., 1994.
3. Бубнов В.Г., Каташинский Н.В. Атлас первой помощи.
4. Воловик В.Т. Академия выживания. М., 1996.
5. Выживание в экстремальных условиях. М. ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Гоголева М.И. Основы Медицинских знаний учащихся. М., 1990.
7. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 1990.
8. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., 1990.
9. Жихарев А.М. Собираемся в поход. Ярославль. 2004.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1997.
11. Краткий справочник туриста. М. 1985.
12. Лукьянов П.Л. Лыжные спортивные походы. М., 1988
13. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., 1976
14. Огородников Б.И. с картой и компасом по ступеням ГТО. М., 1989.

15. Полат Е.С. «Новые педагогические и информационные технологии в системе образования», М., 2000
16. Самодельное туристское снаряжение. М., 1986
17. Спутник туриста. М., 1963.
18. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., 1986.
19. Туризм и спортивное ориентирование. М., 1987.
20. Туристско-краеведческие кружки в школе. М., 1988
21. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М., 1996.
22. Физическая подготовка туристов. М., 1985.
23. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., 1983.
24. Энциклопедия туриста. М., 1993.
25. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2006-2010годы» //http://www.ed.gov.ru/junior/new_version/gragd_patr_vospit_molod/gosprog/

Литература для педагога:

К разделу “Туристические навыки. Основы пешеходного туризма, техника и тактика пешеходного туризма”

1. Богоявленский В.Е. Обеспечение безопасности при проведении туристических походов со школьниками. - Кишинев, 1983.
2. Вашлаки К.Г. Методические рекомендации по составлению отчетов о категорийном туристском походе со школьниками. - Кишинев, 1989.
3. Дрогав И.А. Подготовка спортсменов-разрядников по туризму ЦРИБ. М.: Турист, 1990.
4. Верба И.А., Голицын С.М. Туризм в школе(книга руководителя путешествия). - М.: Фис, 1983.
5. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристический актив. Подготовка, обучение, воспитание. - М.: Профиздат, 1990.
6. Гонопольский В.И. Начальная туристическая и судейская подготовка в туристической акции коллектива физкультуры. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
7. Гонопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: Фис, 1987.
8. Кодыш Э.Н. Судейство соревнования по пешеходному туризму. - М.: ЦРИБ Турист, 1983.
9. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования. - М.: Профиздат, 1984.
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов, Пешеходный туризм. - М.: Фис, 1990.
11. Куликов В.М. Походная туристическая игротка. Сборник №1. -М.: ЦРИБ Турист, 1991.
12. Куликов В.М. Походная туристическая игротка. Сборник № 2. - М.: ЦРИБ Турист, 1994.
13. Лупандин С.А., Пеуков Л.П. Планирование и организация туристических маршрутов. - М.: ЦРИБ Турист. 1976.
14. Минделевич С.В. Туризм для всех. - М.: Знание, 1988.
15. Поломис К. Дети на охоте. - М.: Культура и традиции. 1995.
16. Расторгуев М.В., Ситников С.М. Карабинные узлы. - М.; 1995.
17. Скрягин Л.Н. Морские узлы. - М.: ЦРИБ Транспорт, 1994.
18. Строганов В.А. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристического снаряжения. - М.: ЦРИБ Турист, 1981.
19. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. -М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
20. Уваров В.А., Козлов А.А. В поход пешком. - М.: Советский спорт, 1988.
21. Штюмер Ю.П. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.

К разделу по топографии и спортивному ориентированию

1. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1974.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Фис, 1983.

3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. - М.: Военное издательство, 1982.
4. Беляков Л.В., Ганюшин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. - Смоленск, 1973.
5. Грановский Е.Б., Иванов С.И. Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦРИБ Турист, 1978.
6. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М.: Фис. 1973.
7. Иванов Е.И. С компасом и картой. - М.: ДОСААФ, 1971.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: Фис, 1978.
9. Исаков К.Ф. По карте, следам, приметам (военно-спортивная игра учащихся). - Минск: Народная света, 1979.
10. Изап Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. - Таллинн, 1975.
11. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Фис, 1985.
12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Фис, 1983.
13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.

К разделу “Физическая подготовка”

1. Алабин В.Г., Зверник В.Я. Мсловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск, 1974.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: ЦРИБ Турист, 1989.
3. Барышева Н.В, Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшеклассника. - Самара, 1994.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г., Попова Н.Б. Физическая культура. - Самара, 1995.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: Фис, 1982.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М.: Просвещение, 1986.
7. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: Просвещение, 1993.
8. Воропай А.В. Вредные привычки и здоровье. - М.: Просвещение, 1985.
9. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Фис, 1981.
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980.
11. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. - М. 1989.
12. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника. - М.: Знание, 1989.
13. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: Фис, 1979.
14. Михайлов В.А. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ Турист, 1985.
15. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. - М.: Знание, 1986.
16. Петерсан Л., Ренстрем П. Травмы в спорте. - М.: Фис, 1981.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Фис, 1986.
18. Собенко П.Т. Физическая подготовка альпинистов и горных туристов. - Киев: Здоровье, 1986.
19. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1979.
20. Шубин В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. - М.: Фис, 1982.
21. Эрбах Гюнтер, Борман Гюнтр. Физкультура и спорт, Малая энциклопедия. Перевод с немецкого. Глейберг И.Л., Гусевой Г.В. - М.: Радуга, 1982.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Контрольные нормативы по туризму

Основные направления		Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
I. Развитие выносливости.							
1.	Продолжительный бег с переходом на ходьбу	Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.					
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
2.	Лыжные гонки	10-12 км	12-14 км	11-13 км	13-15 км	12-13 км	15-17 км
3.	Ходьба на лыжах.	12-14 км	14-16 км	14-16 км	16-18 км	16-18 км	20-22 км
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	130-150 раз		150-180 раз		180-200 раз	
Контрольные нормативы по уровням.							
5.	6-ти минутный бег	низкий 750 м	950 м	850 м	1050 м	1000 м	1150 м
		средний 800 м	1000 м	1000-1500 м	1200-1300 м	1200 м	1400 м
		высокий 1150 м	1300 м	1250 м	1450 м	1400 м	1600 м
6.	Кросс	2000 м		2000 м	3000 м	2000 м	3000 м
		низкий 16.00	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин
		средний 15.00	14.00 мин	13.30 мин	17.30 мин	12.30 мин	16.30 мин
		высокий 14.00	13.00 мин	12.30 мин	16.30 мин	11.30 мин	15.30 мин
7..	Специальная выносливость	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 10 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.		Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы и спуски бегом.		Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг. Челночный бег на подъеме и спуске.	

II.	Развитие скоростных качеств	Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис.					
1.	Игры на развитие быстроты	“Эстафета с мячом», “Подхвати палку”	“Тонка мячей”, “Минное поле”, “Возьми кегли”				
Контрольные нормативы по уровням:							
		девочки:	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а)	бег 60 м/сек	низкий 11,2	11,1	10,7	10,5	10,5	10,0
		средний 10,6	10,4	10,2	9,7	10,0	9,2
		высокий 10,3	9,8	9,7	8,8	9,4	8,4
б)	прыжки в длину (м)	низкий 2,30	2,70	2,60	3,10	2,90	3,30
		средний 2,80	3,30	3,10	3,70	3,70	3,80
		высокий 3,30	3,60	3,60	4,10	3,70	4,30
в)	прыжки со скакалкой (за 20 сек)	низкий 46	40	56	50	66	60
		средний 48	42	58	52	68	62
		высокий 50	44	60	54	70	64
г)	бег на месте с высоким подниманием бедра (за 10 с. число шагов)	низкий		20	21	20	22
		средний		21	22	21	23
		высокий		22	23	22	24
д)	Специальные скоростные качества	Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением).					
III.	Развитие силы.	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах.					
		Эстафеты. Игры: “Точка”, “Турнир атлетов”, “Борьба ногами”, “Регби”.	Игры: “Турнир атлетов”, “Борьба ногами”, “Регби”.	Эстафеты с лазанием по канату: “Бой петухов”, “Борьба всадников”, “Силачи”.	“Схватка”, “Бой на переправе”, “Вытолкни из круга”, “Канат”,		

Контрольные нормативы по уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Подтягивание (мальчики).	низкий 22	6	18	9	30	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	средний 24	7	20	10	32	15
	высокий 26	8	22	11	34	16
Приседания на одной ноге (для девочек с поддержкой).	низкий 22	28	10	12	18	20
	средний 24	30	12	14	20	22
	высокий 26	32	14	16	22	24
Специальные упражнения.	Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.					
Спец. контрольные упражнения. Лазание по альпинистской веревке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики), с помощью ног (девочки)	Девочки	Мальчики	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	низкий 2	2	2	2	3	3
	средний 2	2	3	3	4	4
	высокий 3	3	4	4	5	5

IV. Развитие ловкости.	Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол.					
Игры на развитие ловкости.	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.					
	”Тоннель”, “Сквозь обруч”, “Удержи равновесие”		“Переправа”, “Через скакалку”, “Гонка обручей всей командой”, “Вездеход”, “Живая змейка”, “Перестрелка”.			

Контрольные нормативы на ловкость по уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) челночный бег 3x10м (сек)	низкий 10	9,5	9,9	9,2	9,7	8,6
	средний 9,4	9,0	9,1	8,7	9,0	8,2
	высокий 8,8	8,4	8,6	8,2	8,5	7,7
б) прыжки в длину	низкий 1,35	1,45	1,45	1,6	1,55	1,75

с места (м)	средний 1,65	1,70	1,70	1,85	1,75	1,95
	высокий 1,85	1,95	1,95	2,05	2,05	2,20
Специальные упражнения (в полевых условиях).	Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания					
Специальные контрольные нормативы по уровням:						
а) Вязка 6-ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий.	1,10 мин - низкий	1,05		1,0		
	1,05 мин - средний	1,0		0,55		
	1 мин - высокий	0,55		0,50		
б) Бухтование веревки 50 м (мин).	1,45 - низкий	1,40		1,35		
	1,40 - средний	1,35		1,30		
	1,35 - высокий	1,30		1,25		
V. Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: “полушпагаты”, “шпагаты” (с фиксацией 10-20 сек.) Упражнения с эспандерами и с амортизаторами.					
Игры на развитие гибкости	“Мостик “ и “Кошка” “Придумай сам”	“Гимнастический марафон”, “Перекасти поле”	“Салки с прыжками через коня”, “Кувырки и перекаты”			
Контрольные нормативы на гибкость по уровням:						
	девочки	мальчики	Девушк и	юноши	девушки	юноши
Наклоны вперед из положения сидя	низкий 5 см	2 см 8 см	7 см 14 см	3 см 9 см	7 см 14 см	4 см 10 см
	средний 10 см	10 см	19 см	10 см	20 см	12 см
	высокий 16 см					
Махи ногами вперед из положения стоя, руки на пояс.	Отлично – 130 ⁰ , хорошо – 120 ⁰ , удовлетворительно – 110 ⁰ , плохо – 90 ⁰					

Специальные упражнения.	Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и само страховки, спуски и подъемы различной крутизны.		
Специальные контрольные упражнения.	Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма.		
Основные направления	Первый год обучения	Второй год обучения	Третий год обучения
I. Движение на маршруте.	Техника движения через заросли, кусты, заболоченные участки, по сыпучему и скальному грунту. Передвижение по открытому пространству, заболоченному участку с помощью жердей, по кочкам. Преодоление завалов.		
Игры в полевых условиях.	“По болоту”, “Гати на болоте”, “Разведка в лесу”.		
II. Переправы.	Переправа вброд, без веревки, с помощью веревки, вплавь. Переправа на параллельных веревках, навесная переправа по бревну “Маятник”.	Выполнение программы 1 года обучения с командной страховкой. Самонаведение и самосъем на навесной переправе и по бревну. Выполнение переправ в ночное время.	
Игры	“Маятник”, “Туристические эстафеты”, “Быстрый турист”.		
III. Преодоление трудного рельефа местности.	Движение по склону (пологому, крутому, обрывистому, травянистому, каменистому, снежному, ледовому, осыпному). Траверс склона. Спуски и подъемы в лоб (прямо), в лоб зигзагом (серпантин).	Выполнение программы первого года обучения, совершенствование командной страховки. Спуски и подъемы спортивным способом, с помощью схватывающего узла, жумара. Траверс склона с самонаведением и самосъемом. Выполнение приемов в сложных условиях.	
IV. Техника безопасности, командная страховка.	Техника безопасности при движении на маршруте, переправах, при преодолении рельефа местности. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением, при выполнении спасательных работ. Организация командных страховок на всех технических этапах.		
V. Работа со специальным снаряжением.	Умение вязать 6 узлов. Само страховка грудной и ножной обвязкой. Работа с карабинами и веревками.	Умение вязать 10 узлов.	Умение вязать 15 узлов. Бухтование веревки, работа со специальной “системой”. Приспособления для подъемов (зажимы, жумары, узлы) и спуски (“восьмерки”, “рогатки”, “лепестки”).
VI. Выполнение и организация спасработ.	На реках и водоемах, на льду, в горах (подъемы из трещин “одинарным блоком”, при помощи стремени), на болотах.		
VII. Правила проведения соревнований	Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Особенности судейства на различных этапах. Тактика команды при прохождении дистанции, помощь команды,		

по технике туризма.	судьи, классификация ошибок. Обязанности и права судей, участников, тренера. Взаимопомощь на этапах.								
VIII. Теоретические занятия	Техника как составная часть туризма. Движение на маршруте (по лесу, заболоченным участкам, зарослям, тропам). Техника безопасности на маршруте. Переправы (вброд, вплавь, навесная переправа, параллельные веревки, маятник). Правила работы с веревкой. Выполнение спасательных работ. Изучение правил по технике пешеходного туризма.								
IX. Участие в соревнованиях	В школьных (с элементами техники), районных, окружных				Районных и областных, зональных				

Контрольные нормативы по уровням:

	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
а) вязка 6 узлов (без страховочных узлов) – сек.	110	105	60	105	60	55	69	60	55
б) закрепление 10 карабинов на веревку с завинчиванием муфты (сек.)	55	50	40	50	40	35	40	35	30
в) грудная обвязка на время (сек)	55	50	45	50	45	40	45	40	35
г) групповые действия 6 человек при проведении переправы и самосъем (мин)	28	24	20	24	20	18	20	18	15

Приложение 2. Нормативные требования оценки показателей физической подготовленности

Часть 1. Мальчики, юноши

№ п/п	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			8-10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5.6 и менее	5.0 и менее	5.0 и менее	4.7 и менее	4.4 и менее	4.2 и менее	4.0 и менее
		4	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2	4.5-4.9	4.3-4.7	4.1-4.5
		3	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7	5.0-5.4	4.8-5.4	4.6-5.0
		2	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.8-6.2	5.5-5.9	5.5-5.9	5.1-5.5
		1	7.2 и более	6.9 и более	6.6 и более	6.3 и более	6.0 и более	6.0 и более	5.6 и более

2	Кросс 1000 м, мин, сек	5 4 3 2 1	3.54 и менее 3.55- 4.16 4.17- 4.42 4.43- 5.19 5.20 и более	3.42 и менее 3.43- 4.04 4.05- 4.32 4.33- 5.06 5.07 и более	3.31 и менее 3.32- 3.51 3.52- 4.23 4.24- 4.54 4.55 и более	3.22 и менее 3.23- 3.44 3.45- 4.10 4.11- 4.43 4.44 и более	3.12 и менее 3.13- 3.43 3.44- 3.58 3.59- 4.30 4.31 и более	3.05 и менее 3.05- 3.23 3.24- 3.47 3.48- 4.16 4.17 и более	3.00 и менее 3.01- 3.08 3.09- 3.16 3.17- 3.23 3.24 и более	
3	Челночн ый бег 3x10 м, сек	5 4 3 2 1	7.7 и менее 7.8-8.3 8.4-8.9 9.0-9.5 9.6 и более	7.5 и менее 7.6-8.0 8.1-8.5 8.6-9.2 9.3 и более	7.3 и менее 7.4-7.8 7.9-8.3 8.4-8.8 8.9 и более	7.0 и менее 7.1-7.5 7.6-8.0 8.1-8.5 8.6 и более	6.8 и менее 6.9-7.3 7.4-7.8 7.9-8.3 8.4 и более	6.6 и менее 6.7-7.1 7.2-7.6 7.7-8.1 8.2 и более	6.4 и менее 6.5-6.8 6.9-7.3 7.4-7.7 7.8 и более	
4	Бег на месте 10 сек,	5 4 3 2 1	68 и более 58-67 48-57 38-47 37 и менее							
5	Прыжок в длину с места, см	5 4 3 2 1	186 и более 171- 185 156- 170 141- 155 140 и менее	196 и более 181- 195 166- 180 151- 165 150 и менее	211 и более 196- 210 181- 195 166- 180 165 и менее	226 и более 211- 225 196- 210 181- 195 180 и менее	236 и более 221- 235 206- 220 191- 205 190 и менее	251 и более 236-250 221-235 206-220 205 и менее	260 и более 245- 259 231- 244 215- 230 214 и менее	
6	Прыжок вверх с места, см	5 4 3 2 1	43 и более 37-42 31-36 25-30 24 и менее	48 и более 42-47 37-41 31-36 30 и менее	55 и более 48-54 41-47 34-40 33 и менее	60 и более 53-59 46-52 39-45 38 и менее	64 и более 57-63 50-56 43-49 42 и менее	67 и более 60-66 53-59 46-52 45 и менее	70 и более 63-69 58-62 51-57 50 и менее	
7	Подтяги вание из виса, кол-во раз	5 4 3 2 1	11 и более 8-10 5-7 2-4 0-1	13 и более 9-12 5-8 2-4 0-1	15 и более 11-14 7-10 3-6 0-2	18 и более 13-17 8-12 3-7 2 и менее	21 и более 15-20 9-14 3-8 2 и менее	25 и более 18-24 11-17 4-10 3 и менее	28 и более 21-27 14-20 5-13 4 и менее	
8	Наклон вперед, см	5 4 3	От +11 и более От +5 до +10.5 От 0,0 до -10							

		2	От -10,5 до -20,5
		1	От -21 и более

Часть 2. Девочки, девушки

№	Упражнение	Оценка, баллы	Возрастная группа (лет)						
			8-10	11	12	13	14	15	16
1	Бег 30 м, сек	5	5.8 и менее	5.6 и менее	5.3 и менее	5.0 и менее	4.8 и менее	4.5 и менее	4.2 и менее
		4	5.9-6.3	5.7-6.1	5.4-5.8	5.1-5.5	4.9-5.3	4.6-5.0	4.3-4.7
		3	6.4-6.8	6.2-6.6	5.9-6.3	5.6-6.0	5.4-5.8	5.1-5.5	4.8-5.2
		2	6.9-7.3	6.7-7.1	6.4-6.8	6.1-6.5	5.9-6.3	5.6-6.0	5.3-5.7
		1	7.4 и более	7.2 и более	6.9 и более	6.6 и более	6.4 и более	6.1 и более	5.8 и более
2	Кросс 1000 м, мин, сек	5	4.07 и менее	3.54 и менее	3.44 и менее	3.34 и менее	3.25 и менее	3.17 и менее	3.10 и менее
		4	4.08-	3.55-	3.45-	3.35-	3.26-	3.18-	3.11-
		3	4.23	4.14	4.06	3.50	3.40	3.30	3.19
		2	4.24-	4.15-	4.07-	3.51-	3.41-	3.31-	3.20-
		1	4.48	4.37	4.28	4.10	3.58	3.47	3.32
			4.49-	4.38-	4.29-	4.11-	3.59-	3.48-	3.33-
			5.19	5.06	4.54	4.33	4.18	4.05	3.49
			5.20 и более	5.07 и более	4.55 и более	4.34 и более	4.19 и более	4.06 и более	3.50 и более
3	Челночный бег 3x10 м, сек	5	8.0 и менее	7.7 и менее	7.5 и менее	7.1 и менее	6.9 и менее	6.7 и менее	6.5 и менее
		4	8.1-8.6	7.8-8.2	7.6-8.0	7.2-7.7	7.0-7.5	6.8-7.2	6.6-6.9
		3	8.7-9.2	8.3-8.7	8.1-8.5	7.8-8.3	7.6-8.1	7.3-7.7	7.0-7.4
		2	9.3-9.8	8.8-9.2	8.6-9.0	8.4-8.9	8.2-8.7	7.8-8.2	7.5-7.9
		1	9.9 и более	9.3 и более	9.1 и более	9.0 и более	8.8 и более	8.3 и более	8.0 и более
4	Бег на месте 10 сек, мах кол-во раз	5	66 и более						
		4	57-65						
		3	47-56						
		2	37-46						
		1	36 и менее						
5	Прыжок в длину с места, см	5	171 и более	181 и более	191 и более	206 и более	221 и более	231 и более	241 и более
		4	161-170	171-	181-	196-	211-	221-	231-
		3	151-160	180	190	205	220	230	240
		2	141-150	161-	171-	186-	201-	211-	221-
		1	140 и менее	170	180	195	210	220	230
		151-	161-	176-	191-	201-	211-		
		160	170	185	200	210	220		
		150 и менее	160 и менее	160 и менее	175 и менее	190 и менее	200 и менее	210 и менее	
6	Прыжок вверх с места,	5	35 и более	41 и более	45 и более	49 и более	51 и более	54 и более	56 и более
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55
		3							

	см	2	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51
		1	23-26	28-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47
			22 и менее	25 и менее	29 и менее	33 и менее	38 и менее	41 и менее	43 и менее
7	Подтягивание из виса, кол-во раз	5	8 и	9 и	10 и	14 и	15 и	16 и	17 и
		4	более	более	более	более	более	более	более
		3	6-7	7-8	7-9	10-13	11-14	12-15	13-16
		2	4-5	5-6	4-6	6-9	6-10	8-11	9-12
		1	2-3	3-4	2-3	3-6	4-5	4-7	5-8
		1	0-1	0-2	0-1	0-2	0-3	0-3	0-4
8	Наклон вперед, см	5	От +16 и более						
		4	От +5 до +15,5						
		3	От -5 до +5						
		2	От -5,5 до -15						
		1	От -16 и более						

Приложение 3. Контрольные тесты

Проверочный тест «Оказание первой помощи»

Задание 1

1. Укажите, какие из ниже перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим средствам:

а) синтомициновая эмульсия; б) перекись водорода; в) настойка йода; г) мазь на основе змеиного яда; д) борная кислота; е) бриллиантовая зелень.

2. Перечислите, для чего применяется бриллиантовая зелень:
а) для обработки ссадин и царапин; б) для растирания; в) при аллергических заболеваниях.

3. Назовите, для чего применяется двухпроцентная борная кислота:
а) для растирания; б) для промывания глаз; в) для присыпки обморожений и ожогов.

4. Назовите, для чего применяется синтомициновая эмульсия:
а) как наружное средство при ожогах и обморожениях;
б) как антишоковое средство; в) как слабительное.

5. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:
а) перелом; б) сдавление; в) вывих.

6. Какие состояния организма человека не являются признаками вывиха:
а) высокая температура; б) нервное возбуждение; в) изменение формы сустава; г) боль в суставе; д) вынужденное (необычное) положение конечности; е) изменение длины конечности; ж) невозможность движения в суставе.

7. Полное или частичное нарушение целостности костей в результате удара, сжатия, сдавления или другого воздействия это:
а) вывих; б) перелом; в) ушиб; г) сдавление.

8. Основной материал, которым пользуются при перевязке, это:
а) лейкопластырь; б) трубчатые бинты; в) марлевые (плоские) бинты.

9. Бинт, обладающий способностью растягиваться, что дает возможность плотно фиксировать поврежденную часть тела без излишнего сдавливания, это: а) марлевый плоский бинт; б) индивидуальный перевязочный пакет; в) трубчатый (сетчатый) бинт; г) эластичный бинт.

10. Каких бинтовых повязок на различные участки тела не существует: а) косыночные повязки; б) пращевидные повязки; в) обезболивающие; г) крестообразные, восьмерка, д) колосовидные; е) спиральные.

11. Переломы возникают при резких движениях, ударах, падениях с высоты. Они могут быть: а) закрытыми; б) внутренними; в) открытыми; г) наружными.

12. Переломы, при которых имеется рана на месте перелома и область перелома сообщается с внешней средой, это: а) закрытые переломы; б) единичные переломы; в) множественные переломы; г) открытые переломы.

13. Переломы, при которых отсутствует рана в месте перелома, это: а) закрытые переломы; б) внутренние переломы; в) наружные переломы; г) открытые переломы.

14. При травмах кисти накладывается: а) сходящаяся и расходящаяся повязка; б) колосовидная повязка; в) крестообразная повязка или «восьмерка».

15. При растяжении связок и заболевании вен лучше всего применять: а) эластичный бинт; б) марлевый (плоский) бинт; в) индивидуальный перевязочный пакет.

16. Из приведенных ниже действий выберите те, которые запрещается делать при оказании первой медицинской помощи при переломах: а) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей; б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую наружу кость; в) устранять искривление конечности; г) останавливать кровотечение.

17. Оказывая первую медицинскую помощь пострадавшему при закрытом переломе, обязательно ли надо снимать с него одежду: а) обязательно; б) желательно; в) одежду снимать не надо.

18. Можно ли накладывать жесткую шину прямо на тело пострадавшего при иммобилизации: а) нельзя, сначала под шину надо положить мягкую подкладку (вату, полотенце и т.д.); б) можно, но при этом шину закрепляют так, чтобы между ней и телом было небольшое воздушное пространство; в) можно только на верхние конечности.

19. Из приведенных симптомов выберите те, которые характерны для теплового удара: а) слабость и сонливость; б) сухая горячая кожа; в) сильный учащенный пульс и учащенное дыхание.

20. В ниже приведенном тесте определите правильные действия при промывании желудка: а) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов холодной воды из-под крана; б) дать выпить пострадавшему не менее двух стаканов кипяченой воды со слабым раствором пищевой соды или марганцовки; в) надавливая на область живота, вызвать рвоту; г) вызвать рвоту, надавливая пальцами на корень языка.

21. Внезапно возникающая кратковременная потеря сознания, это: а) шок; б) обморок; в) мигрень.

22. Повреждение тканей, возникающее при повышении их температуры свыше 50, это:

а) ожог; б) тепловой удар; в) солнечный удар.

Задание 2.

1. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при ушибах: а) на место ушиба наложить тугую повязку; б) обеспечить покой пострадавшему; в) на место ушиба наложить холод; г) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

2. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при вывихах: а) дать пострадавшему обезболивающее; б) обеспечить покой поврежденной

конечности; в) доставить пострадавшего в медицинское учреждение; г) сделать тугую повязку на поврежденную конечность.

3. Определите последовательность оказания первой Медицинской помощи при открытом переломе: а) дать обезболивающее средство; б) остановить кровотечение; в) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения; г) на рану в области перелома наложить стерильную повязку; д) доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

4. Из предложенных вариантов оказания первой медицинской помощи при пищевом отравлении выберите правильные и определите их последовательность: а) измерить пострадавшему температуру; б) дать пострадавшему обезболивающие средства; в) дать пострадавшему выпить горячего чая; г) промыть пострадавшему желудок; д) на область желудка положить грелку; е) направить пострадавшего в лечебное учреждение.

5. Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при обмороке: а) обрызгать лицо холодной водой; б) уложить пострадавшего в полусидящее положение с запрокинутой назад головой; в) расстегнуть пострадавшему воротник и дать доступ свежему воздуху.

Ответы на проверочный тест.
Задание 1: 1—б,в,е.; 2—а; 3—б; 4—а; 5—в; 6—а,б; 7—б; 8—б; 9—г; 10-в; 11 — б, г; 12 — г; 13 — а; 14 — в; 15 — а; 16—б,в; 17—в; 18—а; 19-б,в; 20—б; 21 — б; 22—б.

Задание 2: 1 — б, в, а, г; 2—а, г, б, в; 3—б, а,г,в,д; 4—г, в,е; 5—б,в,а

Проверочный тест «Костёр»

1. Как правильно разводить костер? Разместите действия в правильном порядке: а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.

2. Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к «жаровым»: а) «шалаш»; б) таежный; в) «звездный»; г) «колодец»;

3. Что запрещается делать при разведении костра: а) разводить костер вблизи водоемов; б) разводить костер на торфяных болотах; в) разводить костер на снегу; г) разводить костер близ деревьев; д) использовать для костра сухой травой; е) использовать для костра сухую траву; ж) использовать для костра живые деревья; з) использовать для костра мох и мелко раздробленную кору; и) оставлять без присмотра горящий костер; к) оставлять дежурить возле костра менее трех человек?

4. Выберите из предложенных обязательные требования, предъявляемые к месту разведения костра: а) необходимо найти хорошо проветриваемую поляну; б) необходимо найти поляну, защищенную от ветра; в) место разведения костра должно быть не далее 10 м от водоема; г) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м; д) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега; е) место разведения костра должно быть обложено камнями; ж) место разведения костра должно быть обложено поленьями.

5. Как сохранить работоспособность при отсутствии пищи и воды: а) повысить физическую активность, чаще делать физические упражнения; б) снизить физическую активность; в) организовать полноценный отдых; г) избегать температурного дискомфорта (или переохлаждения); е) чаще находиться возле костра?

6. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:
а) листья березы; б) листья малины и земляники; в) волчьи ягоды; г) бузина; д)
черника; е) брусника; ж) полынь; з) иван-чай.

Ответы на проверочный тест. 1—г,а,б,д,в,е; 2—а, г; 3—б,г,ж,и; 14—б,д,е; 5—б,в,г; 6—б,д,е,з.