

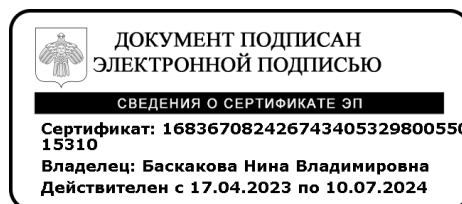
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӚДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӚРЛУНА СОДТӚД КУЖӚМЛУНО ВЕЛӚДАНІН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӚРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 05
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №03
«30» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы спортивного туризма»

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Курушина Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;
- Уставом образовательной организации;
- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы - туристско-краеведческая

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.), «Туристы-проводники» (Ю.С. Константинов, 2004 г.).

Туристская деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

1) воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2) развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы. Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познавание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы «Спортивный туризм» является то, что она дает возможность обучающемуся попробовать свои силы в разных видах туризма: соревновательный-дистанции и походный – маршрут, дает представление о физкультурно-спортивной деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление физкультурно-спортивной деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей - единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Адресат программы. Программа может реализовываться как для учащихся начального школьного звена, так и среднего и старшего возрастов, рассчитанная на 3 года обучения. На начальный этап подготовки минимальный возраст 8 лет. В объединения зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и 3-го года – 12 человек. При наборе учащихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов

объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Формы организации образовательного процесса

Организация учебного процесса осуществляется в *очной* форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ учебных занятий и соревнований.

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, учебные кабинеты туризма. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл». Сочетание аудиторных, спортивных и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го и 3-го года – 12 человек. При наборе учащихся 1-го года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на 3-ем годах обучения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие учащихся в соревнованиях по ориентированию и технике пешеходного туризма.

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке) и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединении детей.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 432 часа. Учебные часы распределены на 9 месяцев. *Этап начальной подготовки* рассчитан на 3 года обучения для детей в возрасте 8-11 и 12-17 лет.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	2	4	144
2	40 мин	2	4	144
3	40 мин	2	4	144
Всего часов по программе:				432

Режим занятий: Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Распределение учебных часов по годам обучения

№	Содержание занятий	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Введение.	4	-	-
2	Основы спортивного туризма.	40	-	-
3	Спортивный туризм как вид спорта.	-	51	-
4	Специальная подготовка по спортивному туризму	-	-	51
5	Топография и ориентирование.	10	9	6
6	Основы гигиены. Первая помощь.	7	16	21
7	Общая и специальная физическая подготовка.	65	49	49
8	Организация и проведение походов.	18	19	17
ВСЕГО ЧАСОВ:		144	144	144
Объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)		4	4	4

Цель и задачи

Цель программы: формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных дистанций и маршрутов.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

Обучающие:

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;

- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

- формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;

- формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Развивающие:

- расширение знания об окружающем мире;

- развитие интеллектуальных и физических способностей;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;

- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;

- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;

- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;

- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

- участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Воспитательные:

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;

- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;

- воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Т	П
1.	Введение	4	3	1
1.1	Введение. Что такое туризм. Значение туризма.	1	1	-
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-
1.3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	1	1
2.	Основы спортивного туризма	40	7	33
2.1	Виды спортивного туризма	1	1	-
2.2	Нормативные документы	1	1	-
2.3	Снаряжение спортсмена-туриста	2	1	1
2.4	Технико-тактическая подготовка (личная)	13	1	12
2.5	Технико-тактическая подготовка (связки)	9	1	8
2.6	Технико-тактическая подготовка (командная)	7	1	6
2.7	Контрольные старты и соревнования	7	1	6
3.	Топография и ориентирование	10	5	5
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1
3.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1
3.3	Измерение расстояний	2	1	1
3.4	Способы ориентирования	2	1	1

3.5	Соревнования по ориентированию и контрольные	2	1	1
4.	Основы гигиены. Первая помощь.	7	4	3
4.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.	2	1	1
4.2	Походная аптечка	1	1	-
4.3	Основные приемы оказания первой помощи	4	2	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	65	7	58
5.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5.2	Общая физическая подготовка.	45	1	44
5.3	Специальная физическая подготовка.	9	1	8
5.4	Скалолазание	9	4	5
6.	Организация и проведение походов	18	7	11
6.1	Подготовка к походу	2	1	1
6.2	Краеведение	1	1	-
6.3	Организация туристского быта	7	1	6
6.4	Питание в туристском походе	2	1	1
6.5	Туристские должности в группе	2	1	1
6.6	Правила движения в походе	2	1	1
6.7	Подведение итогов похода	2	1	1
	ВСЕГО:	144	33	111

Содержание программы 1-й год обучения

Технико-тактическая подготовка и теория по спортивному туризму отрабатывается на комплексной материально-технической базе ЦУВРа : учебно-тренировочный полигон базы «Лыжная» , Спортивный зал и кабинет по туризму.

1. Введение.

1.1 Что такое туризм. Значение туризма.

Теория: Туризм средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

1.2 Воспитательная роль туризма

Теория: Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности.

Практические занятия: Просмотр видеофильма о спортивном туризме, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом бесед о традициях, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам.

Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

1.3 Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях

Теория: Соблюдение правил поведения основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия: Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы спортивного туризма

2.1 Виды спортивного туризма

Теория: Виды спортивного туризма. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

2.2 Нормативные документы

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3 Снаряжение спортсмена-туриста

Теория: Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, рещнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык и др. Их применение и значение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами, с жумаром и ФСУ.

2.4 Техничко-тактическая подготовка (личная)

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия: Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; преодоление навесной переправы наведенной судьями на «ролик»; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем — траверс — спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов: «штык», «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный»,

«схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.5 Техничко-тактическая подготовка (связки)

Теория: Организация работы связки на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между двумя участниками связки. Взаимодействие каждого участника связки на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия: Формирование умений и навыков работы на дистанции связок 1-го и 2-го классов (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Прохождение этапов спортивного туризма с сопровождением, наведением перил и страховки.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.6 Техничко-тактическая подготовка (командная)

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия: Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.7 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1 и 2 класса. Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану. Контрольные и тренировочные старты.

3. Топография и ориентирование

3.1 Топографическая и спортивная карта

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия: Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

3.2 Компас. Работа с компасом

Теория: Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия: Движение по компасу (на север, юг и т.д.). Определение азимута по компасу

3.3 Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при

движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия: Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

3.4 Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия: Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиш

3.5 Соревнования по ориентированию

Теория: Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

4. Основы гигиены. Первая помощь.

4.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию и в походе.

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2 Походная медицинская аптечка

Теория: Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

4.3 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Наблюдения тренера на тренировках и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля.

5.2 Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки — развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для стабильного выступления на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической

подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения; подвижные спортивные игры; плавание.

Общеразвивающие упражнения: Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Силовая подготовка: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, игры с элементами сопротивления, подтягивание, упражнения на пресс.

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

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка, скалодром.

5.3 Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-спортсменов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия: *Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами спортивного туризма, с использованием специального снаряжения. Спортивные игры.

5.4 Скалолазание

Теория: Правила и техника безопасности на тренировках.

Практические занятия: Снаряжение скалолаза. Страховка, самостраховка, работа с верёвкой. Основы техники скалолазания. Участие в соревнованиях по скалолазанию

6. Организация и проведение походов

Походы выходного дня и двухдневные походы проводятся на Базе «Лыжная» и на туристской Базе «Озёл».

6.1 Подготовка к походу

Теория: Туристский поход — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия: Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о

походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2 Краеведение

Теория: История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсий.

Практические занятия: Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

6.3 Организация туристского быта

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.4 Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5 Туристские должности в группе

Теория: Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе — дежурный по кухне.

Практические занятия: Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

6.6 Правила движения в походе

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

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

6.7 Подведение итогов похода

Теория: Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия: Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilmа. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Воспитательная работа

Организация и проведение воспитательной работы осуществляется, согласно поставленных воспитательных задач программы по направлениям:

- воспитание личных качеств: активность, ответственности, дисциплинированность, аккуратность и ответственность в работе, волевые качества.
- ориентиры на здоровый образ жизни;
- навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями;

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- воспитание коммуникативных навыков, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Планируемые результаты

По окончании 1–го года обучения начального курса учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 1 класса
- преодоления скалодрома на скорость

Педагогический контроль 1 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Входящая диагностика	<i>Основы спортивного туризма</i>	Прохождения туристской полосы препятствий	Зачёт - не зачёт
		соревнования	Закончить дистанцию 1 класса. Зачёт - не зачёт
Тематический		соревнования	Закончить дистанцию 2 класса. Зачёт - не зачёт
Тематический			
Входящая диагностика	<i>Топография и ориентирование</i>	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлет.»- 40-60% правильных ответов

Тематический		Участие в соревнования « Ориент-шоу»	Закончить дистанцию
Тематический		Соревнования по парковому ориентированию	Закончить дистанцию
Входящая диагностика	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворит»- 40-60% правильных ответов
Тематический		Практика «Первая помощь»	Зачёт - не зачёт
Тематический		Практика «Первая помощь»	Зачёт - не зачёт
Входящая диагностика	<i>ОФП и СФП</i>	Выполнение нормативов	По нормативам ГТО согласно возрастным ступеней
Тематический			
Тематический			
Входящая диагностика	<i>Организация и проведение походов</i>	Поход выходного дня база «Лыжная»	участие
Тематический		Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворит»- 40-60% правильных ответов
Промежуточная аттестация		Поход выходного дня база «Лыжная» с элементами спортивного туризма	участие

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Т	П
1.	<i>Спортивный туризм как вид спорта</i>	51	6	45
1.1	Классификация видов спортивного туризма	1	1	-
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
1.3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	1	1
1.4	Личное снаряжение туриста	1	1	-
1.5	Групповое снаряжение туриста	1	1	-
1.6	Технико-тактическая подготовка (личная)	15	-	15
1.7	Технико-тактическая подготовка (связки)	14	-	14
1.8	Технико-тактическая подготовка (командная)	6	-	6
1.9	Технико-тактическая подготовка (КТМ-контрольно-туристский маршрут)	6	1	5
1.10	Контрольные старты, слёты и соревнования	4	-	4
2.	<i>Ориентирование на местности</i>	9	4	5
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	2	1	1
2.2	Условные знаки спортивных карт	2	1	1
2.3	Тактика и техника ориентирования	2	1	1
2.4	Соревнования по ориентированию и контрольные старты	3	1	2
3.	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	16	3	13
3.1	Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.	2	1	1
3.2	Основные приемы оказания первой помощи	7	1	6
4.3	Приёмы транспортировки пострадавшего	7	1	6
4.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	49	3	46
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	1	1	-
4.2	Самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
4.3	Общая физическая подготовка.	16	-	16
4.4	Специальная физическая подготовка.	16	-	16
4.5	Скалолазание	16	1	15
5.	<i>Организация и проведение походов</i>	19	5	14
5.1	Подготовка к походу	3	1	2
5.2	Краеведение	3	1	2
5.3	Организация туристского быта	7	1	6
5.4	Питание в туристском походе	3	1	2
5.5	Подведение итогов похода	3	1	2
	ВСЕГО:	144	21	123

Содержание программы 2 год обучения

1. Спортивный туризм как вид спорта

Технико-тактическая подготовка по спортивному туризму обрабатывается на комплексной материально-технической базе ЦУВРа: база «Лыжная», Спортивный зал и кабинет по туризму.

1.1. Классификация видов спортивного туризма

Теория: Виды спортивного туризма. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях

Теория: Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия: Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по спортивному туризму.

1.4. Личное снаряжение туриста

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, само страховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения.

Формирование ремонтного набора.

1.6. Техничко-тактическая подготовка (Личная)

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем — траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем — траверс — спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с восстановлением перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремья», «схватывающий» и др. Спортивное и прикладное значение узлов.

1.7 Техничко-тактическая подготовка (связки)

Теория: Организация работы связки на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между двумя участниками связки. Взаимодействие каждого участника связки на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия: Формирование умений и навыков работы на дистанции связок 1-го и 2-го классов (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником). Прохождение этапов спортивного туризма с сопровождением, наведением перил и страховки.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.8 Техничко-тактическая подготовка (Командная)

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практические занятия: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем — траверс — спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил,

наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Штрафы за совершенные ошибки.

1.9 Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут» (КТМ)

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем — траверс — спуске самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке; с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

1.10 Туристские слеты и соревнования

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия: Зачетные соревнования по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, в конкурсе туристских самоделок.

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов. **Практические занятия:** Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

2.3. Техника ориентирования

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника взятия КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

2.4. Тактика ориентирования

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия: Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют проводить упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов.

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды, дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

4.2. Самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Теория: Самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия: Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют проводить упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов.

Практические занятия:

Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки — 2000 м, мальчики — 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры. Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем»

(20 м) — 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки — на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

4.5 Скалолазание

Теория: Правила и техника безопасности на тренировках

Практические занятия: Страховка, самостраховка, работа с верёвкой. Изучение и совершенствование техники лазания на скорость и трудность. Участие в соревнованиях по скалолазанию.

5. Организация проведения походов

Походы выходного дня и двухдневные походы проводятся на Базе «Лыжная» и на туристской Базе «Озёл».

5.1. Подготовка к походу

Теория: Туристский поход средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия: Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение

Теория: Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практические занятия: Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

5.3. Организация туристского быта

Теория: Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоемах.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

5.4. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Самостоятельное составление меню и

списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия: Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Подведение итогов похода

Теория: Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

Практические занятия: Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер. Оформление спортивных разрядов участникам похода

1.9 Планируемые результаты

по окончании 2-го года обучения начального курса учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные виды туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- правила ухода за туристическим снаряжением;
- туристские узлы.

-приёмы транспортировки пострадавшего

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- сопоставлять карту с местностью;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка, встречный);
- маркировать веревку;
- преодолевать дистанцию 2-го класса.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 2 класса
- преодоление скалодрома на скорость и трудность

1.10 Педагогический контроль 2 года обучения

Вид	Содержани е	Форма	Критерии
Входящая диагностика (сентябрь)	<i>Спортивный туризм как вид спорта</i>	конкурс вязки узлов	Зачёт - не зачёт
		соревнования	Закончить дистанцию 2 класса
Тематический		соревнования	Закончить дистанцию 2 класса в связке
Тематический			

(Май)			
Входящая диагностика (октябрь)	<i>Топография и ориентирование</i>	Участие в соревнованиях « Ориент-шоу»	Закончить дистанцию
Тематический (декабрь)		Участие в соревнованиях По парковому ориентированию	Закончить дистанцию
Тематический (май)		Участие в соревнованиях В заданном направлении и по-выбору	Закончить дистанцию
Входящая диагностика	<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворит»- 40-60% правильных ответов
Тематический		Практика «Первая помощь»	Зачёт - не зачёт
Тематический		Практика «Первая помощь»	Зачёт - не зачёт
Входящая диагностика	<i>ОФП и СФП</i>	Выполнение нормативов	По нормативам ГТО согласно возрастных ступеней
Тематический			
Тематический			
Входящая диагностика	<i>Организация и проведение походов</i>	Поход выходного дня. База «Лыжная».	участие
Тематический		Поход выходного дня. База «Лыжная».	участие
Промежуточная аттестация		Участие в соревнованиях 2 класса дистанции-пешеходная	Закончить дистанцию

Учебно-тематический план 3 год обучения.

	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Т	П
1.	<i>Специальная подготовка по спортивному туризму</i>	51	4	47
1.1	Нормативные документы по Спортивному туризму	1	1	-
1.2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	1	-
1.3	Специальное снаряжение туриста	1	1	-
1.4	Технико-тактическая подготовка (личная)	15	-	15
1.5	Технико-тактическая подготовка (командная)	15	-	15
1.6	Технико-тактическая подготовка. Контрольно-туристский маршрут	5	-	5
1.7	Поисково-спасательные работы	5	-	5
1.8	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
1.9	Туристские слеты и соревнования	5	-	5
1.10	Ремонт туристского снаряжения	1	-	1
2.	Ориентирование на местности	6	1	5
2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	2	1	1
2.2	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	21	4	17
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	1	-
3.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
3.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	9	1	8
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	9	1	8
4.	Общая и специальная физическая подготовка	49	1	48
4.1	Самоконтроль	1	-	1
4.2	Общая физическая подготовка	16	-	16
4.3	Специальная физическая подготовка	16	-	16
4.4	Скалолазание	16	1	15
5.	Организация проведения походов	17	6	11
5.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	1	1
5.2	Действия группы в экстремальных ситуациях	4	1	3
5.3	Организация туристского быта	3	1	2
5.4	Питание в туристском походе	2	1	1
5.5	Краеведение	3	1	2
5.6	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2
	ВСЕГО:	144	16	128

Содержание программы

3 год обучения

1. Специальная подготовка по спортивному туризму

Технико-тактическая подготовка по спортивному туризму отрабатывается на комплексной материально-технической базе ЦУВРа: база «Лыжная», Спортивный зал и кабинет по туризму.

1.1. Нормативные документы по Спортивному туризму

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму наличных, лично-командных, командных дистанциях, поисково-спасательных работах и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 3-х и 4-ых классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников.

1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теория: Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристов. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы — залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практические занятия: Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Специальное снаряжение туриста

Теория: Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практические занятия: Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

1.4. Технико-тактическая подготовка (личная)

Практические занятия: Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем, и спуск по Вертикальным перилам; подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.5. Технико-тактическая подготовка (Командная)

Теория: Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнования

Практические занятия: Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных)

ситуациях. Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях спортивного туризма.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма: *с использованием специального туристского снаряжения*: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем — траверс — спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Система «ралли вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания, действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия: Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20 градусов) вверх и вниз; наведение верил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория: Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции, дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практические занятия: Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспада, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего.

Формирование умений и навыков на технических этапах:

без использования специального туристского снаряжения: поиск

«пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров.

с наведением перил и организацией сопровождения: наведение перил и

организация сопровождения на этапе «Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего»

по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем).

1.8. Инструкторская и судейская практика

Теория: Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практические занятия: Оборудование технических этапов городских соревнований. Судейство соревнований спортивного туризма в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Практические занятия: Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного), областного и республиканского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах. Разбор результатов.

1.10. Ремонт туристского снаряжения

Практические занятия: Ремонт и чистка личного и группового походного оборудования и спортивного снаряжения.

2. Ориентирование на местности

2.1 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Теория: Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия: Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия: Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), и республиканского масштабов.

3. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Теория: Гигиенические требования и режим дня в походе, путешествии. Естественные лекарственные растения и их способы применения, профилактика заболеваний.

3.2. Походная медицинская аптечка

Теория: Состав походной медицинской аптечки

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

3.3 Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи

Теория: Первая помощь при различных травмах.

Практические занятия: Первая помощь при механических травмах, переломах, ожогах, обморожениях, тепловом ударе. Шок. Первая помощь при травматическом шоке. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной

недостаточности и инсульте.

3.4 Приёмы транспортировки пострадавшего

Теория: Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах.

Практические занятия: Изготовление носилок. Вязка носилок. Иммобилизация при травмах. Применение способов транспортировки пострадавшего.

4.Общая и специальная физическая подготовка

Комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы: оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, туристско-оздоровительная база «Лыжная», позволяют проводить упражнения на полосе препятствий, упражнения на учебном полигоне, упражнения на скалодроме, упражнения в спортивном зале, теоретический материал может реализовываться как в условиях учебного кабинета, так и спортивных объектов.

4.1.Самоконтроль

Практические занятия: Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Изменение показателей: пульс. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Легкая атлетика: Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки — 2000 м, мальчики — 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Лыжный спорт.

Прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма.

4.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Прохождение дистанции «Туристская полоса препятствий» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты со специальным туристским снаряжением.

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций «Туристская полоса препятствий» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости со специальным туристским снаряжением.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки на низкой. Сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями до 20 метров.

Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

4.4 Скалолазание

Теория: Правила и техника безопасности.

Практические занятия: Страховка, самостраховка, работа с верёвкой. Изучение и совершенствование техники лазания на трудность. Участие в соревнованиях по скалолазанию на скорость и трудность.

5. Организация проведения походов

Походы выходного дня и двухдневные походы проводятся на Базе «Лыжная» и на туристской Базе «Озёл».

5.1 Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры предупреждения

5.2 Действия группы в экстремальных ситуациях

Теория: Флора и фауна изучаемых районов. Съедобные и ядовитые растения и животные. Тактика группы при потере какого-либо снаряжения. Правила поведения участника, отбившегося от группы. Правила поведения группы, потерявшей участника.

Практические занятия: Обустройство ночлега и быта без использования снаряжения. Способы транспортировки пострадавшего при различных видах травм. Организация и проведение спасательно-транспортных работ. Сигналы бедствия при аварийных ситуациях и знаки международного кода. Алгоритмы выживания в условиях природной среды

5.3. Организация туристского быта

Теория: Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия: Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

5.4 Питание в туристском походе.

Теория: Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

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

5.5 .Краеведение

Теория: Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения. Выбор познавательных мест для проведения походов.

Практические занятия: Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае. Походы и экскурсии по памятным местам

5.6. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия: Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или фотоотчёт по итогам похода, выпуск презентации. Составление отчета о проведенном походе.

1.13 Планируемые результаты

по окончании 3-го года обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- национальные парки и заповедники Республики Коми;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях;
- тактические способы преодоления дистанций;
- особенности ориентировки в лесной местности;
- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;
- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;
- права и обязанности судьи этапа.
- правила поведения при встрече с ядовитыми насекомыми и пресмыкающимися.
- правила действия в случае потери ориентировки в лесу;

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- готовить снаряжение для преодоления дистанции;
- владеть спортивной терминологией;
- вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;
- определять расстояние по карте;
- определять азимут по карте и на местности;
- маркировать веревку;
- вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый, брамшкотовый, австрийский проводник).

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса;
- в вязке узлов и их практического применения;
- чтения спортивной карт
- преодоление скалодрома на трудность

1.14 Педагогический контроль 3 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Входящая диагностика	<i>Специальная подготовка по спортивному туризму</i>	соревнования	Закончить личную дистанцию 2 класса
		соревнования	Закончить командную дистанцию 2 класса
Тематический		соревнования	Закончить дистанцию Поисково-спасательных работ либо КТМ
Тематический			
Входящая диагностика		соревнования «Ориент-шоу»	Закончить дистанцию

Тематический	Топография и ориентирование	Участие в соревнованиях по парковому ориентированию	Закончить дистанцию
Тематический		Соревнования в заданном направлении и маркированной трассе	Закончить дистанцию
Входящая диагностика	Основы гигиены. Первая помощь.	Тест	«отлично»- 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворит»- 40-60% правильных ответов
Тематический		Практика «Первая помощь»	Зачёт - не зачёт
Тематический		Практика «Первая помощь»	Зачёт - не зачёт
Входящая диагностика	ОФП и СФП	Выполнение нормативов	По нормативам ГТО согласно возрастным ступеней
Тематический			
Тематический			
Входящая диагностика	Организация и проведение походов	Поход выходного дня. база «Лыжная»	участие
Тематический		Поход выходного дня. база «Лыжная»	участие
Промежуточная аттестация		Участие в соревнованиях 2 класса группа, связки, дистанции-пешеходные	Закончить дистанцию без снятий

Комплекс организационно – педагогических условий
Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий
спортивным туризмом**

Туристское снаряжение: Рюкзак - 15 шт. Спальный мешок - 15 шт. Палатки - 4 шт. Палатка "Зима" - 1 шт. Печка к палатке "Зима" - 1 шт. Система страховочная - 15 ком. Топор, котелки, пила, лопата. Аптечка - набор Компаса жидкостные - 15 шт. Аудио - видео средства	Карты туристские, спортивные Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт. Веревка вспомогательная 20м - 5 шт. Карабин туристский с муфтой - 45 шт. ФСУ («восьмерка»)- 15 шт. «Жумар» - 15 шт. Шлем защитный (каска) - 15 шт. Лыжи, ботинки, крепления - 15 пар. Раздаточный материал Перчатки рабочие – 15 пар.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями.
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы спортивного туризма	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, стенды, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание

				фотоматериалы	
2.	Технико-тактическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Условия, положения, протокола, регламент, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
3.	Ориентирование на местности	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
5.	Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практический	Рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
6.	Контрольные старты и соревнования	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Протокола, положения, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;

- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении № 1

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении №2

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Zoom, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, ICQ, Там-Там, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося. **Приложение №3**

Список литературы

Для педагогов

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001 г.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2004 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
5. Лукоянов П.И. Самодетальное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000 г.
7. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002 г.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001 г.
9. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007 г.
10. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
11. Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2015 г.
12. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 1998 г.
13. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
15. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
3. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
4. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 1997 г.
6. Шкенеv В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
Модуль «Занятия по дополнительным общеобразовательным – общеразвивающим программам»			
1.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы	февраль, март
2.	Мероприятия, приуроченные ко Дню Матери	Воспитание чувства любви, уважения, заботы к Матери	ноябрь
3.	Мероприятия, посвященные Дню отца в России	Воспитание чувства любви, уважения к отцу	октябрь
4.	«Диктант Победы», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	Чувство патриотизма, глубокого уважения и благодарности воинам, павшим в ВОВ, сохранение истории великих сражений и побед	апрель
5.	Мероприятия, посвященные празднования Нового года и Рождества	Формирование сплочённости команды, воспитание чувства взаимопомощи, совместное времяпровождение	декабрь
Модуль «Ключевые дела»			
6.	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Формирование сплочённости команды, воспитание чувства взаимопомощи, совместное времяпровождение	апрель
7.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	Формирование сплочённости команды, воспитание чувства взаимопомощи, совместное времяпровождение	декабрь
8.	Мероприятие, посвященное Новому году	Формирование умений работать в команде, воспитание взаимовыручки, взаимопомощи, совместное досуговое времяпровождение.	декабрь
9.	Всероссийское мероприятие «Российский Азимут»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	май
10.	Всероссийское мероприятие «Лыжня России»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	февраль-март
Модуль «Профилактика»			

11.	Проведение мероприятий по профилактике злоупотребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни	Формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом	в течение года
Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
12.	Учебно-познавательные экскурсии, поездки по РК и РФ	Духовно-нравственное воспитание, укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума, профессиональная ориентация	в течение года
13.	Поход выходного дня, посвященный Всемирному Дню туризма	формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом, популяризация спортивного туризма.	сентябрь
14.	Поход выходного дня	формирование у учащихся ключевых навыков и умений в организации туристского быта, сплочённость группы, воспитание взаимовыручки и взаимопомощи.	В течении года

План работы с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Что подготовить к мероприятию
1	Родительские собрания в объединениях	I, II полугодие учебного года	Информацию о Центре, примерные предложения, протокол, кабинет с наглядностью и презентацией, ДОО ДОР программа
2	Родительские собрания перед выездами на соревнования, в походы, экскурсии, экспедиции, детские оздоровительные организации	согласно УТП	Подробную информацию о мероприятии
3	Заседания родительского актива объединения по планированию и организации совместных мероприятий	2 раза в год ноябрь апрель	Примерный план
4	Проведение совместных оздоровительных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий с привлечением родителей	в течение года	Информация подробная о мероприятиях, отзывы
5	Индивидуальные беседы, консультации с родителями	в течение года	По индивидуальным запросам, привлечение узких специалистов
6	Анкетирование родителей и учащихся по результатам учебного года с целью оценки качества предоставляемых образовательных услуг	май	Подготовка анкет, алгоритм заполнения (если онлайн)
7	Поощрение родителей за активное участие в совместной учебно-воспитательной деятельности Учреждения	май ноябрь	Подготовка наградных материалов
8	Проведение Дней открытых дверей.	в течение года	План проведения, цель
9	Проведение тематических бесед, круглых столов, мастер-классов по направлениям учебно-воспитательной работы	в течение года	Презентация, подготовка содержания, рефлексия (анкета, тест, вопросы)
10	Вовлечение родителей в совместные мероприятия объединения, отдела, Центра.	в течение года	Заблаговременное оповещение, информация о мероприятии, цель
11	<u>Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)</u>	в течение года	Достоверная информация, приглашение специалистов отделов

<u>12</u>	<u>Организация информационной работы с родителями</u>	в течение года	Создание группы, беседы, сайта в соцсетях, электронная почта, гугл-диск и т.д.
<u>13</u>	<u>Подведение итогов учебно-воспитательной работы, совместное собрание</u>	В конце учебного года	Сертификаты, свидетельства, грамоты, благодарности

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися.

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1	6.5 Туристские должности в группе "Должность" участника туристского похода - Штурман. 1 г.о	В данном видеозанятии педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий Владимирович расскажет о "должности" в походе штурмана. https://youtu.be/ZkG6_OUiLNq	Конспект
2	4.3, 3.2, 3.3 Оказание первой доврачебной помощи. Оказание первой помощи при травмах. 1,2 и 3 г.о.	В данном видеозанятии педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юлия Владимировна продемонстрируют как действовать и оказать первую помощь, как правильно накладывать шину при травмах. https://youtu.be/rMd-XGf5jXc	Опрос
3	3.4 Способы ориентирования Основы ориентирования на местности. 1 г.о	Прием -движение по линейным ориентирам ."Ну куда тропиночка меня ты завела...". Педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Залетов Олег Викторович покажет, как ориентироваться по линейным ориентирам, и как не сгинуть в лесу. https://youtu.be/OGZsKF_xENM	Опрос
4	6.5 Туристские должности в группе "Должности" участников похода. "Должность" - ЗавХоз. 1 г.о	В данном видеозанятии педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий Владимирович расскажет, об особенностях "должности" Завхоз в организации походной группы. https://youtu.be/oEYBmqmchIA	Конспект
5	3.3, 3.4 Приёмы транспортировки пострадавшего Оказание первой помощи в походе. Транспортировка пострадавшего. 2 и 3 г.о.	На данном занятии педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юля Владимировна рассказывают, как правильно оказывать первую помощь при ожогах, обморожениях, отравлениях. https://youtu.be/29xLa3frdSQ	Опрос
6	6.3 Организация туристского быта Костры в туристском походе.	В данном видеозанятии педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Ковальков Дмитрий покажет, как подготовить материал для розжига костра и некоторые виды костров. https://youtu.be/9XB3CYye_2Q	Опрос

7	1.9, 1.6 Техничко-тактическая подготовка (КТМ) Какое снаряжение взять на маршрут "выживания". 2 и 3 г.о.	Как подготовиться к маршруту "выживания", что взять с собой, нам расскажет педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Измайлов Марат Шамилович https://youtu.be/Y1l6xwuKsvk	Конспект
8	2.4, 1.6, 1.4 Техничко-тактическая подготовка (личная) Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы 1,2 и 3 г.о.	В видеоматериале рассматриваются основные технические элементы спортивного туризма: 1. Подъем. 2. Спуск. 3. Переправа по бревну. 4. Навесная переправа. 5. Переправа маятником. 6. Спуск и подъем по склону. 7. Упражнения, развивающие мелкую моторику. Подробно рассматриваются правильность выполнения технических приемов, рассматриваются частые ошибки новичков. https://youtu.be/XaKcpzH34Cs	Опрос
9	3.3, 3.4 Приёмы транспортировки пострадавшего Безопасность в походе. Изготовление мягких носилок. 2 и 3 г.о.	В данном видеозанятии изготавливаем мягкие носилки из подручных материалов - веревки, коврика, спальника. https://youtu.be/wEt6QQYA5Rc	Опрос
10	2.3 Снаряжение спортсмена-туриста Особенности личного снаряжения. 1 г.о.	В данном видео мы делаем обзор основного личного туристского снаряжения . Вы сможете научиться правильно выбирать и оптимизировать снаряжение по весу, объёму и общей функциональности. Научитесь в домашних условиях правильно и компактно собирать рюкзак. https://youtu.be/-R76qNYGNOo	Опрос
11	1.4, 1.5 Групповое и личное снаряжение туриста Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. Уровень знаний обучающихся - средний. 2 и 3 г.о.	В этом видео занятии педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна рассказывают про ИСС, их типы (для "залов", для "природы") и про элементы, размещенные на ИСС (карабины, спусковые устройства, жумар). https://youtu.be/dKYBTwyYr9w	Опрос
12	2.4 Техничко-тактическая подготовка	В видео занятии педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна продемонстрируют комплекс	Опрос

	(личная) Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме. 1 г.о	упражнений для развития моторики в домашних условиях. https://youtu.be/0X52VjxBvuw	
13	2.3 Снаряжение спортсмена-туриста Основы спортивного туризма для начинающих - элементы личного снаряжения. 1 г.о.	В данном ролике подробно рассматриваются элементы личного снаряжения для спортивного туризма: - индивидуальная страховочная система, - карабины, - зажимы, - какую форму и обувь лучше выбрать для учащихся. https://youtu.be/g2DRvBYiVFg	Опрос
14	2.4, 1.6 Техничко-тактическая подготовка (личная) Узлы в спортивном туризме. 1 и 2 г.о.	В данном видеозаписи педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич и Сорокоумова Юлия Владимировна показывают и рассказывают о самых популярных узлах в спортивном туризме. Перечень узлов: - Восьмёрка проводник 0:00:53 - Барелла 0:03:11 - Двойной булинь 0:05:02 - Двойная восьмёрка 0:07:00 - Штык 0:08:02 - Австрийский проводник 0:10:30 https://youtu.be/xlBqjwxrsnw	Опрос
15	4.1 Профилактика различных заболеваний, травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и в походе. Алгоритм оказания первой помощи в походе. 1 и 2 г.о.	В данном видеозаписи педагоги ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Карпушин Сергей Игоревич и Сорокоумова Юлия Владимировна расскажут и покажут нам, как начать оказывать первую помощь пострадавшему без угрозы для жизни. https://youtu.be/YnoqQIMJYbE	Опрос
16	5.2, 4.3,5.1 Общая физическая подготовка. Круговые тренировки. 1,2 и 3 г.о.	Специальная физическая подготовка по спортивному туризму. Павел Зверков с Марией Хамурзовой снова проводят занятие и предлагают специальный комплекс упражнений, который поможет легче проходить дистанции. https://youtu.be/YEpXJ000mPk	Видеотчёт, фотоотчёт
17	1.9 Техничко-тактическая подготовка (КТМ) Техники	Педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Залетов Олег Викторович покажет нам, что такое азимут и что это за прием в	Опрос

	спортивного туризма. Прием "Движение точным азимутом". 2 г.о.	спортивном туризме. Это так просто! https://youtu.be/PMZN3R6PmVo	
18	2.6 Техничко-тактическая подготовка (командная) Техника спортивного туризма. 1 г.о.	Прием "сдёргивание перил".Почему перила так сложно сдергиваются во время туристских соревнований? Скорее всего, тут кроется ошибка? О ней расскажут педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел Алексеевич, Хамурзова Мария Алексеевна, Павлова Ирина Анатольевна. https://youtu.be/l2sZjpN6q3s	Опрос
19	1.9, 1.6 Техничко-тактическая подготовка (КТМ) Техника спортивного туризма. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил. 2 и 3 г.о.	Как красиво и правильно пройти навесную переправу, нам расскажут педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - Зверков Павел, Хамурзова Мария, Павлова Ирина. https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ	Опрос
20	6.1, 5.1 Подготовка к походу Снаряжение туристском походе. 1 и 2 г.о.	Походный тент.Из ролика мы узнаем, какие тенты надо выбирать для похода и как их устанавливать. Об этом нам расскажет педагог дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Измайлов Марат. https://youtu.be/ErYkQBT-JGs	Опрос
21	2.5, 1.7 Техничко-тактическая подготовка (связки) Технические прием "Спуск в связке". 1 и 2 г.о.	В данном занятии педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Павел Зверков, Мария Хамурзова, Ирина Павлова показывают самый быстрый способ спуска в связке. https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc	Опрос
22	2.5, 1.7 Техничко-тактическая подготовка (связки) Преодоление навесной переправы в связке. 1 и 2 г.о.	Разбираем, как преодолеть навесную переправу в связках с восстановлением перил и наведением перил. С вами, как всегда, педагоги дополнительного образования ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ Зверков Павел, Хамурзова Мария, Павлова Ирина. https://youtu.be/hdMswWKwt6Q	Опрос

Календарный учебный график 1 год обучения

Календарный учебный график 2 год обучения

	Тема (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т	П									
1.	Спортивный туризм как вид спорта	51	6	45									
1.1	Классификация видов туризма	1	1	-	1т								
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-	1т								
1.3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	1	1	2тп								
1.4	Личное снаряжение туриста	1	1	-	1т								
1.5	Групповое снаряжение туриста	1	1	-	1т								
1.6	Технико-тактическая подготовка (личная)	15	-	15	1п	1п	1п	2п	2п	2п	2п	2п	2п
1.7	Технико-тактическая подготовка (связки)	14	-	14	1п	1п	2п	2п		2п	2п	2п	2п
1.8	Технико-тактическая подготовка (командная)	6	-	6		1п	1п	1п		1п	1п	1п	
1.9	Технико-тактическая подготовка (КТМ)	6	1	5				1т	1п	1п	1п	1п	1п
1.10	Контрольные старты и соревнования	4	-	4		1п		1п			1п		1п
2.	Ориентирование на местности	9	4	5									
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	2	1	1		1т	1п						
2.2	Условные знаки спортивных карт	2	1	1		1т	1п						
2.3	Тактика и техника ориентирования	2	1	1		1т	1п						
2.4	Соревнования по ориентированию и контрольные старты.	3	1	2			2тп						1п
				49									
3.	Основы гигиены. Первая помощь.	16	3	13									
3.1	Личная гигиена туриста. Профилактика	2	1	1			2тп						

Календарный учебный график 3 года обучения

	Тема (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т	П									
1.	Специальная подготовка по спортивному туризму	51	4	47									
1.1	Нормативные документы по Спортивному туризму	1	1	-	1т								
1.2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2	1	-	1т								
1.3	Специальное снаряжение туриста	2	1	-	1т								
1.4	Технико-тактическая подготовка (личная)	15	-	15	1п	2п	2п	2п	1п	2п	2п	2п	1п
1.5	Технико-тактическая подготовка (командная)	15	-	15	2п	1п	2п	2п	2п	1п	2п	1п	2п
1.6	Технико-тактическая подготовка. Контрольно-туристский маршрут	5	-	5			1п		1п		1п	1п	1п
1.7	Поисково-спасательные работы	5	-	5	1п		1п	1п	1п				1п
1.8	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	1т		1п	1п			2п		
1.9	Туристские слеты и соревнования	14	-	14	2п	2п	2п			2п	2п	2п	2п
1.10	Ремонт туристского снаряжения	1	-	1					1п				
2.	Ориентирование на местности	6	1	5									
2.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	2	1	1		2тп							
2.2	Соревнования по спортивному ориентированию	4	-	4			2п						2п
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	21	4	17									
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	1	5п		1т							
3.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1		2тп							

**Диагностические материалы
Мониторинг результатов обучения**

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод диагностики
Теоретическая подготовка			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
Практическая подготовка			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
Общеучебные умения и навыки учащегося			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
Личностные достижения учащихся			
Стремление к высоким результатам обучения	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

Форма фиксации образовательных результатов

Все формы фиксации контроля и результатов проходят на базе «Лыжная», базе «Озёл», а также в спортзале и учебном кабинете турзма на базе ЦУВРа Катаева 39.

1 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Основы спортивного туризма	Прохождение туристской полосы препятствий в спортивном зале Цувра Катаева 39.	зачет	зачет
	Участие в Первенстве РЦДиМ по спортивному туризму, дистанция личная – пешеходная 1 кл.	зачет	зачет
	Участие в Республиканском Первенстве Центра по спортивному туризму, дистанции личная –пешеходная. 2 класс.	зачет	зачет

2 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Спортивный туризм как вид спорта	Участие в конкурсе вязка узлов. За 1 минуту связать максимальное количество узлов.	зачет	зачет
	Участие в Республиканском Первенстве по спортивному туризму, дистанции личная–пешеходная 2 класс.	зачет	зачет
	Участие в Республиканском Первенстве по спортивному туризму, дистанции – пешеходная, связки 2 класс.	зачет	зачет

3 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Специальная подготовка по спортивному туризму	Участие в Республиканском Первенстве по спортивному туризму, дистанции личная–пешеходная 2 класс.	зачет	зачет
	Участие в Республиканском Первенстве по спортивному туризму, дистанции командная –пешеходная 2 класс.	зачет	зачет
	Участие в соревнованиях по ПСР либо КТМ	зачет	зачет

1 год обучения ОФП и СФП

ФИО	Прыжок в длину с места			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/подтягивания			Подъем туловища из положения лежа			Челночный бег		
	ВК	ПК	ИК	ВК	ПК	И К	ВК	ПК	ИК	ВК	ПК	ИК

2 год обучения ОФП и СФП

ФИО	Наклон на гибкость			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/подтягивания			Подъем туловища из положения лежа			Лыжная подготовка		
	ВК	ПК	ИК	ВК	ПК	ИК	ВК	ПК	ИК	ВК	ПК	ИК

3 год обучения ОФП и СФП

ФИО	Кросс (1км)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/подтягивания			Подъем туловища из положения лежа			Скалодром на скорость		
	ВК	ПК	ИК	ВК	ПК	ИК	ВК	ПК	ИК	ВК	ПК	ИК

1 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Ориентирование на местности	Тест	зачет	зачет
	Участие в соревнованиях «Ориент –шоу»	зачет	зачет
	Участие в соревнованиях по парковому ориентированию	зачет	зачет

2 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Ориентирование на местности	Участие в соревнованиях «Ориент –шоу»	Зачет, закончить дистанцию	Зачет, закончить дистанцию
	Участие в соревнованиях по парковому ориентированию	Зачет, закончить дистанцию	Зачет, закончить дистанцию
	Участие в соревнованиях в заданном направлении и по-выбору	Зачет, закончить дистанцию	Зачет, закончить дистанцию

3 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Ориентирование на местности	Участие в соревнованиях «Ориент –шоу»	Зачет, закончить дистанцию	Зачет, закончить дистанцию
	Участие в соревнованиях по парковому ориентированию	Зачет, закончить дистанцию	Зачет, закончить дистанцию
	Участие в соревнованиях в заданном направлении и на маркированной трассе	Зачет, закончить дистанцию	Зачет, закончить дистанцию

1 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Организация и проведение походов	Поход выходного дня база «Лыжная»	участие	участие
	Тест (см.стр.70)	зачёт	зачёт
	Поход выходного дня база «Лыжная»	участие	участие

2 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Организация и проведение походов	Поход выходного дня. База «Лыжная».	участие	участие
	Поход выходного дня. База «Лыжная».	участие	участие
	Двухдневный поход. База «Озёл»	участие	участие

3 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Организация и проведение походов	Поход выходного дня. база «Лыжная»	участие	участие
	Поход выходного дня. база «Лыжная»	участие	участие
	Двухдневный поход. База «Озёл».	участие	участие

1 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Основы гигиены. Первая помощь.	Тест	зачёт	зачёт
	Практическое задание: «Первая помощь» при тепловом ударе, ожогах, помощь утопающему	зачёт	зачёт
	Практическое задание: «Первая помощь» при укусах насекомых и пресмыкающихся, при пищевых отравлениях, простудные заболевания	зачёт	зачёт

2 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Основы гигиены. Первая помощь.	Тест	зачёт	зачёт
	Практическое задание: «Первая помощь» при ранениях, наложение жгута, наложение повязки типа «чепчик»	зачёт	зачёт
	Практическое задание: «Первая помощь» при открытых и закрытых переломах, обморожениях	зачёт	зачёт

3 год обучения

Раздел	Содержание	Входящая диагностика	Промежуточная аттестация
Основы гигиены. Первая помощь.	Тест	зачёт	зачёт
	Практическое задание: «Первая помощь» Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, наложения повязок при различных травмах.	зачёт	зачёт
	Практическое задание: «Первая помощь». Изготовление с подручных средств, способы транспортировки пострадавшего, иммобилизация.	зачёт	зачёт

Тесты по ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКЕ для 1 года обучения

Входящий

1. *Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)*

- А – пеший туризм
- Б – водный туризм
- В – конный туризм
- Г – лыжный туризм
- Д – мототуризм
- Е – пещерный туризм (спелеотуризм)
- Ж - горный

1. *Бивак – это...? (дай определение).*

- А – вид развлечений в лесу
- Б – место, подготовленное для ночлега и отдыха
- В – туристический узел

1. *Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?*

- А – на северо-запад
- Б – на юго-запад
- В – на юго-восток
- Г – на юг

1. *Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)*

- А – быть ловким, смелым
- Б – знать карту и стороны горизонта
- В – уметь готовить
- Г – учиться на отлично
- Д – уметь плавать

1. *Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?*

- А – палатка
- Б – котелок
- В – лыжи и ботинки
- Г – рюкзак.

Ответы: 1-А,Б,Г,Ж; 2-место привала; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

Текущий

1. *Бивак – это ... (дать определение)*

1. *К личному снаряжению относится:*

- А – спальник
- Б – котелок
- В – аптечка

1. *К групповому снаряжению относится:*

- А – рюкзак
- Б – топор
- В – ледоруб
- Г – лыжи

1. Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:

А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

Б – 45 мин. ходьбы, 15 мин. отдыха

В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

1. Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)

1. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

А – 1: 1500

Б – 1: 15000

В – 1: 150000

Ответы: 1-место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 –В

• **Итоговый**

• Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

А. пеший

В. горный

С. лыжный

Д. конный

• Что из снаряжения туриста является групповым:

А. палатка

В. спальник

С. рюкзак

Д. коврик

• К личному снаряжению туриста не относится:

А. кеды

В. ложка

С. котелок

Д. штормовка

• Собираясь в поход, необходимо взять с собой:

А. компас

В. калькулятор

С. спички

Д. карту

(исключите ненужную вещь)

• Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

А. 2 часа

В. 40 минут

С. 1 час

Д. 20 минут

• Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

А. справа, по ходу движения

С. посередине дороги

В. слева, навстречу транспорту

Д. рядом с дорогой по лесу

• Костер нельзя разжигать:

А. на поляне

В. у реки

С. под деревом

Д. в карьере

• Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:

А. при ожогах

1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь

В. при порезах

2. наложить холод и сделать тугую повязку

С. при растяжениях и ушибах

3. обработать мазью

Д. при потертостях и мозолях

4. промыть, обработать йодом и перевязать

• Какую воду можно употреблять в походе:

А. речную

В. озерную

С. кипяченную

Д. талую

- Для разжигания костра в походе нельзя использовать:
- А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. бересту

- В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:
- А. перекопать землю и засыпать песком
 В. снять дерн и по окончании похода положить на место
 С. окопать место костра.

Ответы: 1. Д 2. А 3. С 4. В 5. В 6. В
 7. С 8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1 9. С 10. В 11. В

Тест «Первая помощь» 1 год обучения

- Вы оказываете помощь человеку, получившему поражение электрическим током. Что нужно сделать прежде всего?
 - Убедиться в наличии (отсутствии) пульса.
 - Проверить реакцию зрачков на свет.
 - Освободить пострадавшего от воздействия электрического напряжения.
- Что нужно сделать при оказании помощи пораженному молнией?
 - Промыть обожженную поверхность водой.
 - Накрыть обожженную поверхность чистой тканью.
 - Положить холод на голову.
- После того, как будет потушена горящая одежда на пострадавшем, что вы сделаете?
 - Накроете обожженную поверхность стерильной простыней и поверх нее положите холод.
 - Удадите остатки одежды и грязь, после чего накроете пострадавшего стерильной простыней.
 - Смажете обожженную поверхность жиром, после чего накроете ее стерильной простыней.
- Как вы поступите, спасая пострадавшего из горящего здания?
 - Наденете противогаз для защиты от токсичных веществ, образующихся при горении.
 - Наденете плотную одежду, резиновую обувь для защиты от высокой температуры.
 - Накроете голову влажной тканью, одеялом, плащом, проходя через горящее помещение.
- Вы оказываете помощь пораженному молнией. Что нужно сделать прежде всего?
 - Поднести ему к носу ватку с нашатырным спиртом.
 - Положить холод на место ожога.
 - Проверить реакцию зрачков пострадавшего на свет и пульс на сонной артерии.
- Чего нельзя делать при оказании помощи пораженному молнией?
 - Класть холод на место ожога.
 - Закапывать пораженного в землю.
 - Приступать к сердечно-легочной реанимации.
- При оказании помощи пострадавшему от ожога, что вы сделаете?
 - Дадите 2-3 таблетки анальгина, обеспечив полный покой до приезда «Скорой помощи».
 - Забинтуете обожженную часть тела.
 - Вскроете ожоговые пузыри.

8. Как вы поступите при спасении тонущего, если он схватил вас за руки?

1. *Погрузитесь вместе с ним в воду.*
2. *Попытайтесь оттолкнуть его ногами.*
3. *Резким движением руками разведете в стороны большие пальцы его рук.*

Тест «Первая помощь» 2 год обучения

1. Что нужно сразу же сделать при отравлении?

1. *Принять слабительное.*
2. *Выпить 5-6 стаканов воды.*
3. *Положить грелку на живот.*

2. Что нужно сразу же сделать, если инородное тело попало в глаз?

1. *Потереть глаз.*
2. *Удалить соринку пальцем.*
3. *Удалить соринку концом чистого платка.*

3. Что нужно сразу же сделать, если присосался клещ?

1. *Смазать насекомое подом.*
2. *Оторвать насекомое пальцами и прижечь ранку.*
3. *Раздавить присосавшееся насекомое.*

4. Что нужно сделать сразу же после ушиба?

1. *Помассировать ушибленное место.*
2. *Приложить холод к ушибленному месту.*
3. *Уложить пострадавшего на спину.*

5. Что нужно сразу же сделать при порезе?

1. *Перевязать рану.*
2. *Обмыть рану водой.*
3. *Смазать йодом вокруг раны.*

6. Что нужно сразу же сделать, если насекомое попало в ухо?

1. *Закапать в ухо слегка подогретое масло или воду.*
2. *Достать его каким-нибудь предметом.*
3. *Попросить товарища дунуть в ухо.*

7. Что нужно сразу же сделать, если инородное тело попало в дыхательные пути?

1. *Несколько раз ударить по спине.*
2. *Опустить голову ниже таза.*
3. *Попытаться извлечь пальцами инородное тело.*

8. Что нужно сразу же сделать при обмороке?

1. *Обрызгать лицо и грудь пострадавшего водой.*
2. *Дать пострадавшему вдохнуть нашатырный спирт.*
3. *Уложить пострадавшего так, чтобы голова находилась немного ниже туловища.*

Тест «Первая помощь» 3 год обучения

1. Что нужно делать, если пострадавший находится без сознания, и у него нет пульса на сонной артерии?

1. Перевернуть пострадавшего на живот.
2. Дать ему понюхать нашатырный спирт.
3. Приступить к искусственной вентиляции легких и непрямому массажу сердца.

2. Что нужно сделать в первую очередь при открытом переломе?

1. Уложить пострадавшего на землю и дать питье.
2. Дать пострадавшему обезболивающее.
3. Остановить кровотечение.

3. Что нужно сделать в первую очередь при наружном кровотечении?

1. Наложить на рану сухую стерильную повязку.
2. Наложить давящую повязку или кровоостанавливающий жгут.
3. Обработать участок тела вокруг раны.

4. После того, как будет потушена горящая одежда на пострадавшем, что вы сделаете?

1. Накроете обожженную поверхность стерильной простыней и поверх нее положить холод.
2. Удалите остатки одежды и грязь, после чего накроете пострадавшего стерильной простыней.
3. Смажете обожженную поверхность жиром, после чего накроете ее стерильной простыней.

5. Вы оказываете помощь пораженному молнией. Что нужно сделать прежде всего?

1. Поднести ему к носу ватку с нашатырным спиртом.
2. Положить холод на место ожога.
3. Проверить реакцию зрачков пострадавшего на свет и пульс на сонной артерии.

6. Чего нельзя делать при сильном отморожении?

1. Растирать снегом отмороженные части тела.
2. Закрывать пораженные части тела мягкой повязкой.
3. Поднимать вверх пораженные части тела для уменьшения боли.

7. При оказании помощи пострадавшему от ожога, что вы сделаете?

1. Дадите 2-3 таблетки анальгина, обеспечив полный покой до приезда «Скорой помощи».
2. Забинтуете обожженную часть тела.
3. Вскроете ожоговые пузыри

8. Что такое перелом?

1. Нарушение целостности кости под действием различных факторов.
2. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожных покровов.
3. Стойкое ненормальное смещение суставных поверхностей относительно друг друга.

9. Что нужно сразу же сделать при отравлении?

1. Принять слабительное.
2. Выпить 5-6 стаканов воды.
3. Положить грелку на живот.

10. Давящие повязки применяются для:?

1. Остановки кровотечений.
2. Удерживания перевязочного материала на ране.

3. Обеспечения неподвижности при переломах

11. Что надо сделать в первую очередь после извлечения пострадавшего из воды?

1. Удалить воду из дыхательных путей.
2. Очистить ротовую полость от грязи, ила, песка.
3. Приступить к проведению искусственного дыхания.

12. Что нужно сразу же сделать при порезе?

1. Перевязать рану.
2. Обмыть рану водой.
3. Смазать йодом вокруг раны.