

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята  
на школьном методическом совете  
от 20.03.2024 протокол № 4

Утверждена  
приказом МБОУ СОШ № 4  
от 01.04.2024 № 104



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный турист»

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Чухахина Анна Петровна  
педагог дополнительного образования.

г. Полярные Зори  
2024г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ПОЛЯРНЫЕ ЗОРИ  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Принята  
на школьном методическом совете  
от 20.03.2024 протокол № 4

Утверждена  
приказом МБОУ СОШ № 4  
от 01.04.2024 № 104

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско- краеведческой направленности  
«Юный турист»

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Чупахина Анна Петровна  
педагог дополнительного образования.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

-НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации

**Актуальность программы:** основывается на запросах детей и родителей, удовлетворении их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья, а также на организацию их свободного времени.

**Новизна:** программа «Юный турист» предусматривает приобретение учащимися основных знаний о родном крае, о технике и тактике туризма, ориентированию на местности, проведению краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой помощи, а также выполнения детьми спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию и награждению знаками отличия: «Первый поход», «Юный путешественник», «Юный турист России» и «Турист России».

**Отличительные особенности программы:** данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, направлена на физическое воспитание личности. Освоение окружающего мира средствами туристско-краеведческой деятельности осуществляется по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали: от своей семьи, дома – к родному краю и другим регионам отечества.

На каждый туристско-краеведческий цикл ставится комплекс воспитательно-оздоровительных задач, ориентированных на гармоничное развитие личности и поэтапное освоение программы «Пешеходный туризм».

В свою очередь каждый цикл подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный и восстановительный.

**Направленность (профиль) программы:** туристско-краеведческая.

**Уровень программы:** базовый.

**Форма реализации программы** - очная

**Срок освоения программы:** 1год

**Объем программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения - 216 часов

**Формы организации занятий:** групповые, индивидуальные.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 часа

**Адресат программы:** программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 10 до 15 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением и формирующим в себе устойчивые привычки к здоровому и безопасному образу жизни.

Наполняемость в группах – 10 человек.

В объединения принимаются учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в туристских походах, слетах и соревнованиях.

**Цель** – создание условий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития и подготовки учащихся к самостоятельной жизни в обществе через спортивно-туристско-краеведческую деятельность.

### **Задачи:**

#### **Обучающие**

##### *Познакомить:*

- с историей развития туризма в России, видами туризма, туристскими нормативами;
- с требованиями к личному и групповому снаряжению;
- с организацией туристского быта;
- с организацией питания в туристском походе;
- с туристскими должностями в группе;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма;
- с техникой безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов;
- способами преодоления препятствий;
- видами туристских соревнований;
- с основами топографии и ориентирования;
- с историей родного края и его природными особенностями;
- с основами гигиены и первой доврачебной помощи;
- со значением общей и специальной физической подготовкой для роста мастерства туристов.

##### *Научить:*

- укладывать рюкзак;
- устанавливать палатки, бивак, разбивать лагерь;
- составлять план подготовки одно-, трехдневного похода;
- составлять меню, список продуктов для одно-, двухдневного похода;
- составлять отчет о походе;
- формировать походную медицинскую аптечку;
- изготавливать носилки, волокуши.

#### **Развивающие**

##### *Способствовать:*

- сохранению и укреплению здоровья учащихся.

##### *Развивать:*

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях, умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.

#### **Воспитательные**

##### *Формировать:*

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края

##### *Воспитывать:*

- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;
- толерантное отношение к окружающим людям;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

**Виды учебных занятий:** теоретические (лекции, беседы, презентации, тестирования), практические (в том числе занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы), участие в соревнованиях, туристских слетах и походах, посещение мастер-классов.

## **Планируемые результаты**

### ***Знать:***

- вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

### ***Сформировать:***

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- интерес к занятиям туризмом и спортивным ориентированием.

### **Метапредметные:**

#### ***Знать:***

- историю развития туризма в России;
- историю изучения и освоения, историю заселения, географическое положение, природно-климатические особенности Мурманской области;
- особо охраняемые природные территории, памятники истории и культуры, и туристские возможности Кольского полуострова;
- основные задачи гигиены;
- влияние физических нагрузок на работоспособность организма;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста

#### ***Уметь:***

- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации;
- фиксировать краеведческие наблюдения;
- владеть приемами общего, местного и точечного массажа при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях;
- оказывать первую помощь при различных видах травм, переломах, кровотечениях;
- вести дневник самоконтроля;

### **Предметные:**

#### ***Знать:***

- виды туризма;
- устройство и оборудование бивака;
- основные типы костров и правила их разведения;
- туристские должности в группе и их обязанности;
- порядок движения группы на маршруте;
- меры безопасности при проведении занятий на улице и в помещении, преодолении естественных препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- виды туристских соревнований и особенности их проведения;
- виды масштабов;
- группы топографических знаков;
- типы компасов и правила обращения с ними;
- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- способы определения точек стояния на карте;
- особенности личной гигиены туриста;
- способы обеззараживания питьевой воды;
- меры профилактики травматизма и заболеваний в походах;
- способы транспортировки пострадавшего;

#### ***Уметь:***

- укладывать рюкзак;
- разводить и поддерживать костер;
- составлять план однодневного - трехдневного похода;
- составлять меню для однодневного - двухдневного похода;
- правильно подбирать лыжи и палки для занятий на местности;
- определять координаты точек на карте, масштаб;
- определять азимут на заданный предмет и по тени от Солнца;

- формировать походную медицинскую аптечку;
- изготавливать носилки, волокуши;

### **Формы итоговой аттестации:**

**Формы диагностики результатов обучения:** тестирование на знание правил пешеходного туризма, опросы, зачеты (теория, практика), выполнение требований контрольных нормативов, соревнования.

**Формы демонстрации результатов:** открытое занятие, участие в походах, туристских слётах, соревнованиях.

### **Формы аттестации/контроля**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов:

- опросы;
- самостоятельные работы;
- сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической и специальной подготовке;
  - зачётные задания по пройденным темам в форме тестирования и выполнения практических заданий;
  - прохождение дистанции похода выходного дня или мини-похода с выполнением заданий на маршруте;
  - участие в соревнованиях и туристских слетах;
  - выполнение установленных нормативов для получения спортивных разрядов и (или) значков «Юный турист» и «Юный путешественник».

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

### **Входящая диагностика (приложение № 2 к программе)**

Проводится в начале года посредством бесед, анкетирования, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

В течение учебного года проводится **текущий контроль**. После изучения каждой темы учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

### **Промежуточная диагностика (приложение № 4 к программе)**

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. Предлагаются контрольные тесты, выполнение практических заданий.

### **Итоговая диагностика (приложение № 6; 10 к программе)**

Проводится в конце учебного года (тестирование, знание правил по спортивному ориентированию, соревнования) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

## **Критерии оценки уровней освоения программы**

<b>Уровни/ количество баллов</b>	<b>Параметры</b>	<b>Показатели</b>
<b>Высокий уровень</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.

	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
<b>Средний уровень/</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
<b>Низкий уровень</b>	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

**Анализ промежуточной/итоговой диагностики знаний, обучающихся объединения «Юный турист»**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О. учащегося</b>	<b>Низкий (3-8 б.)</b>	<b>Средний (9-12 б.)</b>	<b>Высокий (13-15 б.)</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

**Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы**

Уровни освоения программы (в %):

высокий уровень - \_\_\_ обучающихся (\_\_\_%),

средний уровень - \_\_\_ обучающихся (\_\_\_%),

низкий уровень - \_\_\_ обучающихся (\_\_\_%).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.	1	1	-	Входная диагностика
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>106</b>	<b>29</b>	<b>77</b>	
2.1.	История развития туризма в России. Воспитательная роль туризма.	2	2	-	
2.2.	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.	9	3	6	
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	12	6	6	
2.4.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	
2.5.	Питание в туристском походе.	6	4	2	
2.6.	Туристские должности в группе.	6	2	4	
2.7.	Техника и тактика пешеходного туризма.	14	2	12	Квест
2.8.	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов	9	1	8	
2.9.	Подведение итогов туристского похода.	6	3	3	Беседа
2.10.	Преодоление препятствий в пешеходном туризме	9	1	8	
2.11.	Лыжный туризм.	14	2	12	
2.12.	Туристские слеты и соревнования.	13	1	12	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>43</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	6	3	3	
3.2.	Условные знаки.	8	2	4	Экспрес опрос
3.3.	Стороны горизонта. Азимут.	3	1	2	
3.4.	Компас. Работа с компасом.	8	2	7	
3.5.	Измерение расстояний.	6	2	4	
3.6.	Способы ориентирования.	6	2	4	
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
4.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	6	2	4	
4.2.	Изучение района путешествия.	4	6	0	
4.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	12	2	10	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь.</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	4	1	2	
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование	6	2	4	

	лекарственных растений				
5.3.	Основные приемы оказания первой помощи при травмах и ранениях.	8	5	4	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	0	
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1	
6.3.	Общая физическая подготовка.	3	1	2	
6.4.	Специальная физическая подготовка	6	2	4	
7	Итоговая аттестация	7	2	5	Степенной или категорийный поход
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>77</b>	<b>139</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ 1.

#### *Теория (1 час)*

Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.

### РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки (106 часов)

#### **2.1. История развития туризма в России. Воспитательная роль туризма (2 часа)**

*Теория (2 часа).* Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

#### **2.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Туристские узлы (9 часов)**

*Теория (3 часа).* Личное снаряжение туриста (рюкзак, обувь, одежда, личная посуда; средства личной гигиены и др.), требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки, саперная лопатка, перчатки, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Походная посуда. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Особенности снаряжения для зимнего похода. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты). Изучение названий туристских узлов, область их применения каждого узла и допустимость его применения.

*Практические занятия (6 часов).* Укладка рюкзака. Подготовка снаряжения к походу, изготовление снаряжения, его ремонт. Упаковка и распределение между

участниками группового снаряжения для похода. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время похода. Отработка навыков вязания туристических узлов.

### **2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (12 часов)**

**Теория (6 часов).** Устройство и оборудование бивака (выбор места для установки палаток, костра, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, определение мест забора воды и мытья посуды, туалетов, мусорной ямы, заготовки дров). Требования к биваку (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Выбор места на площадке (поляне) для установки палаток, требования к нему. Установка палаток, тентов (верхнего и нижнего). Размещение вещей в палатках. Предохранение палаток от намокания, проникновения насекомых. Правила поведения в палатках. Снятие палаток и упаковка их для транспортировки. Уборка места лагеря. Охрана природы при организации привалов и биваков. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от погоды, рельефа местности, физического состояния участников и т.д. Выбор места для привала и ночлега. Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный» и др. Выбор места для костра, правила разведения. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Костровое оборудование, его транспортировка и упаковка. Тушение костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлега в помещении. Правила купания.

**Практические занятия (6 часов).** Определение мест, пригодных для организации бивака, привалов и ночлегов по плану (карте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Установка бивака. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палаток. Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

### **2.4. Подготовка к походу, путешествию (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Инструкция по проведению учебно-тренировочного похода. Оформление документации (приказ и маршрутный лист). Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка цели, определение сроков, состава группы, района путешествия. Распределение обязанностей. Составление плана подготовки учебно-тренировочного похода. Изучение района похода, разработка маршрута. График и режим движения. Определение мест ночлегов по карте. Распределение продуктов и снаряжения

**Практические занятия (4 часа).** Составление плана подготовки однодневного – трёхдневного похода, изучение маршрута похода. Подготовка личного, общественного снаряжения.

### **2.5. Питание в туристском походе. (6 часов)**

**Теория (4 часа).** Организация питания в походах разной продолжительности. Нормы и вес пищевых рационов. Суточный рацион, калорийность продуктов. Меню-раскладка. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Сохранность продуктов. Правила приготовления походных блюд. Приготовление пищи в походе на костре. Питьевой режим на маршруте. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристского похода. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи в зимнем походе.

**Практические занятия (2 часа).** Составление меню, списка продуктов для однодневного, двухдневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

## **2.6. Туристские должности в группе (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Должности в группе: постоянные и временные. Обязанности командира группы, завхоза по питанию, снаряжению, штурмана, краеведа, санитаря, ремонтного мастера, фотографа, ответственного за отчёт о походе, культурного организатора, физорга и т.д. Обязанности дежурных.

**Практические занятия (4 часа).** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода.

## **2.7. Техника и тактика пешеходного туризма (14 часов)**

**Теория (2 часа).** Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Режим движения, темп; обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной, пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Основные приемы страховки. Туристские узлы и их применение. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник-восьмерка», «удавка», «встречный». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.

**Практические занятия (12 часов).** Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий. Пешеходные прогулки в лес. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям); по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Отработка движения колонной. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. Надевание страховочной системы. Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем, траверс и спуск по склонам с использованием вертикальных перил. Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника». Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград.

## **2.8. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов (9 часов)**

**Теория (1 часа).** Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром). Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод. Опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Правила поведения в населённых пунктах, взаимоотношения с местным населением.

**Практические занятия (8 часов).** Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Вязка узлов. Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в походе. Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

## **2.9. Подведение итогов туристского похода (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, подготовка фотографий, выполнение творческих работ. Ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе. Оформление документов на значки и спортивные разряды участников.

**Практические занятия (3 часа).** Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея.

### **2.10. Преодоление препятствий в пешеходном туризме (9 часов)**

*Теория (1 час).* Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов туристской команды. Права и обязанности туриста в команде на соревнованиях и в походе.

*Практические занятия (8 часов).* Соревнования по преодолению полосы препятствий. Переправа через болото по кочкам; переправа по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка», установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### **2.11. Лыжный туризм (14 часов)**

*Теория (2 часа).* Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжных прогулок или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

*Практические занятия (12 часов).* Подбор лыж и снаряжения. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне, игры на лыжах (эстафеты); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке; передвижение в среднем темпе Лыжные прогулки.

### **2.12. Туристские слеты и соревнования (13 часов)**

*Теория (1 час).* Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Документация: положения о слетах и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения соревнований. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников.

*Практические занятия (12 часов).* Участие в туристских соревнованиях.

## **РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование (43 часа)**

### **3.1. Понятие о топографической и спортивной карте (6 часов)**

*Теория (3 часа).* Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Километровая сетка карты. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

*Практические занятия (3 часа).* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

### **3.2. Условные знаки (6 часов)**

*Теория (2 часа).* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы. Бергштрихи. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу.

*Практические занятия (4 часа).* Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **3.3. Стороны горизонта. Азимут (3 часа)**

*Теория (1 час).* Основные направления сторон горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза ветров»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Измерение азимута на карте.

**Практические занятия (2 часа).** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Измерение транспортиром азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

### **3.4. Компас, работа с компасом (8 часов)**

**Теория (2 часа).** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Практические занятия (7 часов).** Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентира по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

### **3.5. Измерение расстояний (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия (4 часа).** Измерение своего среднего шага, перевод шагов в метры. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

### **3.6. Способы ориентирования (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Ориентирование с помощью карты в походе. Способы определения точек стояния на карте. Движение по азимуту в походе. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

**Практические занятия (4 часа).** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

### **3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практические занятия (4 часа).** Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте.

## **РАЗДЕЛ 4. Краеведение (24 часов)**

### **4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (8 часов)**

**Теория (2 часа).** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные люди края, их вклад в его развитие.

**Практические занятия (4 часа).** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

### **4.2. Изучение района путешествия (4 часа)**

**Теория (6 часа).** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.

### **4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (12 часов)**

**Теория (2 часа).** Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий (сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий). Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

**Практические занятия (10 часов).** Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами.

## **РАЗДЕЛ 5. Основы гигиены и первая помощь (22 часа)**

### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)**

**Теория (1 часа).** Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

**Практические занятия (2 часа).** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

### **5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

**Практические занятия (4 часа).** Формирование походной медицинской аптечки.

### **5.3. Основные приемы оказания первой помощи (9 часов)**

**Теория (5 часа).** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Мозоли на ногах и ладонях. Потертости. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практические занятия (4 часа).** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (3 часа)**

**Теория (1 часа).** Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, 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. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия (2 часа).** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## **РАЗДЕЛ 6. Общая физическая подготовка (15 часов)**

**6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (3 часа)**

**Теория (2 часа).** Анатомическое строение человека. Жизненно важные функции человека. Взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности организма.

**6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)**

**Теория (1 час).** Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

**Практические занятия (1 часа).** Дневник самоконтроля.

**6.3. Общая физическая подготовка (3 часа)**

**Теория (1 часа).** Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

**Практические занятия (2 часа).** Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

**6.4. Специальная физическая подготовка (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия (4 часа).** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

### **Ресурсное обеспечение программы**

**Условия реализации программы** спортивный зал, парковые и лесные зоны для ориентирования, карты местности, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

**Условия реализации программы:** Теоретические занятия проводятся в учебном классе кабинет 7. Практические занятия проводятся на улице – на местности: окрестности спорткомплекса; также туристские походы и мини-походы в окрестностях города.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **Специальное оборудование**

1. Спальные мешки – 15 шт.;
2. Туристские коврики – 15 шт.;
3. Туристские рюкзаки – 15 шт.;
4. Накидка от дождя – 25 шт.;
5. Палатки туристские походные – 5 шт. (зимние и летние);
6. Топор походный – 2 шт.;
7. Пила походная – 2 шт.;

8. Тент – 2 шт.;
9. Волчатник;
10. Ремонтный набор – 2 комплекта;
11. Медицинская аптечка – 2 шт.;
12. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
13. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект;
14. Секундомеры – 5 шт.;
15. Веревки;
16. Карабины -30 шт.;
17. Страховочные системы – 15 шт.;
18. Прусики;
19. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций;
20. Таблицы «Условные знаки спортивных карт» - на каждого обучающегося;
21. Таблицы «Символьные легенды контрольных пунктов» - на каждого обучающегося;
22. Компас - на каждого обучающегося;
23. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – для каждого обучающегося;
24. Кроссовки – на каждого учащегося;
25. Костюм летний и зимний для практических занятий – на каждого учащегося;
26. Шапочка лыжная - на каждого учащегося;
27. Костюм ветрозащитный - на каждого учащегося.
28. Таблица «Условные знаки спортивных карт» - для каждого учащегося.
29. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - для каждого учащегося.
30. Накидка от дождя – 15 шт.
31. Электроромеофон – 1 шт.
32. ПК с цветным принтером – 1 комплект.
33. ПК – 10 шт.

### **Информационно-методическое обеспечение**

Для достижения поставленных программой целей и задач необходимо соблюдать общепринятые педагогические принципы: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

*Наглядность.* Успешному освоению учебного материала способствует наглядное ознакомление с туристским снаряжением и инвентарем, картографическим материалом, техникой туризма, работой туристско-краеведческого объединения и отдельных воспитанников. Педагогу необходимо использовать учебные плакаты, специально изготовленные модели, макеты. Учащиеся вместе с педагогом должны выходить (выезжать) на туристские слеты и соревнования для ознакомления с действиями туристов-спортсменов на трассах соревнований по технике туризма.

*Сознательность и активность.* Применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

*Постепенное повышение требований.* Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам туризма. Соответствие предлагаемых дистанций по возрасту и уровню подготовки учащихся.

*Систематичность.* Процесс овладения разнообразными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у учащихся должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

*Доступность и индивидуализация.* Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих учащихся.

*Всесторонность развития.* Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой туризма, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

**Кадровое обеспечение** Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

#### Воспитательная работа

№	Содержание	Сроки
1	Знатоки Кольского края	Сентябрь
2	Игра-путешествие «Туристскими тропами»	Апрель
3	Конкурс виртуальных экскурсий по Мурманской области.	Февраль
4	Конкурс туристической песни	Май

#### Методическая работа

№	Содержание	Сроки
1	Разработка наглядных пособий и тестовых заданий по разделам программы «Ориентирование и топография», «Основы туристской подготовки», «Основы первой доврачебной помощи», «Краеведение»	Сентябрь – октябрь
2	Доработка и внесение изменений в комплекс сдачи нормативов по разделу «Общая и специальная физическая подготовка»	Октябрь-ноябрь
3.	Подготовка к выступлению на мастер-классе по темам «Организация туристского бивака» и «Туристская полоса препятствий» в рамках Дня открытых дверей, проводимых в ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»	Сентябрь
4.	Разработка, совместно с обучающимися, новых туристских маршрутов по Кольскому полуострову	Январь-март

#### Работа с родителями

№	Содержание	Сроки
1	Проведение организационно-информационных собраний в начале и в конце учебного года	Сентябрь,
2	Индивидуальные встречи с родителями учащихся по частным вопросам обучения и воспитания в дополнительном образовании	В течение всего учебного года
3.	Участие родителей принять участие в походах, туристских прогулках вместе с детьми	Сентябрь-октябрь, февраль-май
4.	Участие родителей на соревнованиях своих детей в качестве зрителей, болельщиков либо судей.	В течение всего года

### Список литературы

#### Список литературы для детей

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2001.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000.
3. Топографические карты: «Окрестности Мурманска», «Хибинские и Ловозерские тундры», «Верхнетуломское водохранилище», «Карта Мурманской области», Федеральное управление геодезии и картографии РФ, - М., «Профиздат», 2012

#### Список литературы для педагогов

4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турцентр», 2010
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2005.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М., ЦРИБ «Турист». Издание переработанное и дополненное, 2003.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2001.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000.
9. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М., Педагогика, 2005.
10. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М., ЦДЮТТур МО РФ, 2011.
11. Топографические карты: «Окрестности Мурманска», «Хибинские и Ловозерские тундры», «Верхнетуломское водохранилище», «Карта Мурманской области», Федеральное управление геодезии и картографии РФ, - М., «Профиздат», 2012
12. Спортивные карты: «Окрестности Семеновского озера», «Долина Уюта», «ЦДЮТ г. Мурманска», «Окрестности озера Окуневого». Мурманск, 2013
13. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М., ФиС, 2009.
14. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2003.
15. Таблица «Условные знаки» для ориентировщиков.

#### Интернет-ресурсы

1. <https://studfiles.net/preview/3355890/> Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
2. <https://search.rsl.ru/ru/record/01001737778> Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
3. [www.lescdod.ru/.../instrukcii/instrukcii\\_po\\_TV.doc](http://www.lescdod.ru/.../instrukcii/instrukcii_po_TV.doc) Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

**Оценочные материалы**

Комплекс контрольных упражнений к разделу

**Входная диагностика**

«Общая и специальная физическая подготовка»

Контрольные нормативы общей физической подготовленности

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- 6-ти минутный бег (м);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (раз, девочки); **сгибание** и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

Физическая способность	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30м (сек)	13	6.5	6.0 – 5.2	4.7	6.8	6.1 – 5.5	5.1
		14	6.3	6.0 – 5.4	5.1	6.7	6.3 – 5.7	5.3
		15	5.7	5.5-5.1	4.9	6.7	6.1-5.5	5.1
		16	5.3 и ниже	5.2	4.9 и выше	6.7 и ниже	6.3-5.7	5.3 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м/сек.	13	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8.2
		14	8.9	8.6 – 8.0	7.7	9.5	9.2-8.6	8.3
		15	8.8	8.5-7.9	7.6	9.3	9.0-8.4	8.1
		16	8.6	8.3-7.7	7.4	9.4	9.1-8.5	8.2
Выносливость	6-ти минутный бег,(м)	13	1000	1250-1350	1400	800	1100-1200	1300
		14	1100	1300-1400	1500	900	1200-1250	1350
		15	1150	1400-1500	1550	950	1250-1300	1400
		16	1175	1300-1500	1625	975	1100-1300	1425
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	13	-2	1-7	10	-2	2 - 10	14
		14	1	3 - 8	11	1	4-10	13
		15	4	6-10	12	6	8-12	14
		16	6	8-12	14	8	11-17	20
Силовые	Подтягивание в висе (раз,	13	0	2 - 8	13	2	4 - 8	10
		14	0	3-9	12	2	5-11	14
		15	2	5-9	12	4	7-13	16

	мальчики), подтягиван ие из положения лѐжа (раз, девочки)	16	4	7-11	13	4	8-15	19
	Прыжок в длину с места	13	139	161 - 181	193	132	145 - 167	180
		14	156	174 -192	209	133	150 - 178	195
		15	165	182-210	220	143	158- 182	197
		16	178	199-219	231	151	163- 183	195

**Приложение №3 к программе «Юный турист»**

**Тестовые и практические задания к разделу «Основы туристской подготовки»**

**Тема «Личное и групповое туристское снаряжение»**

Время выполнения – 10 минут. Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

личное, групповое, специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задают по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

**Приложение №4 к программе «Юный турист»**

**Тест по теме «Организация туристского быта»**

1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?

- а) малый привал;
- б) обеденный привал;
- в) ночлег;
- г) дневка

2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала (ответ подчеркните)?

- а) наличие питьевой воды;
- б) ровная площадка для установки палаток;
- в) наличие сухого топлива;
- г) наличие магазина

3. Расшифруйте понятие «Бивак» (ответ подчеркните)?

- а) полевая стоянка для воинов;
- б) столовая;
- в) гостиница;
- г) палаточный лагерь туристов;

4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?

- а) выше;
- б) ниже;
- в) в населенном пункте;
- г) не имеет значения;

5. Какой тип костра не существует (ответ подчеркните)?

- а) шалаш;
- б) колодец;
- в) звездный;
- г) пирамида;

6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение

Вид костра	Рисунок	Назначение

7. Где не рекомендуется разжигать костры?

- а) на торфяниках;
- б) на берегу рек;
- в) на участках с любым сухостоем;
- г) в лесу под кронами деревьев;

8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

- а) сбалансированность;
- б) пригодность в течение всего похода;
- в) транспортабельность;
- г) все ответы верны;

Приложение №5 к программе «Юный турист»

### Промежуточная диагностика

#### Задания по теме «Тактика и техника пешеходного туризма»

Практическая работа

1. Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.

2. Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.

3. Командам выдаются иллюстрации с заданием. (фото узла на карточке, дети должны связать узел и назвать его).

4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Вся команда надевает страховочную систему на одного из участников команды. Оценивается время и на качество.

**Задания по теме «Туристские должности в группе»**

Устный опрос.

Каждый участник вытягивает карточку, на которой написана походная должность. На подготовку дается 3 минуты. Задача каждого рассказать о своих должностных обязанностях и правах.

Приложение №7 к программе «Юный турист»

**Итоговая диагностика****Задания по теме «Условные знаки»**

Устный опрос. Командам раздаются карточки с условными обозначениями (каждому участнику команды индивидуальная карточка). Они должны рассказать их значение.

Приложение №8 к программе «Юный турист»

**Тест по теме «Техника безопасности»**

1. Назовите узлы для страховки?

- а) булинь;
- б) простой проводник;
- в) восьмерка;
- г) схватывающий;

2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?

- а) 1 человек;
- б) 2 человека;
- в) 3 человека;
- г) 4 человека;

3. Необходимо ли становиться на само страховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?

- а) да;
- б) нет;
- в) разрешено, но не обязательно;
- г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм;

4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?

- а) в чехлах;
- б) в отдельных рюкзаках;
- в) не имеет значения;
- г) в открытом виде

5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?

- а) прямой;
- б) академический;
- в) встречный;
- г) брамшкотовый;

6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?

- а) карабин;
- б) жумар;
- в) восьмерка;

7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

- а) вперед головой;
- б) вперед ногами;
- в) не имеет значения;

Практическая работа.

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка. Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся.

Приложение №9 к программе «Юный турист»

### **Задания по теме «Основные приемы оказания первой помощи»**

#### Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1. Расскажите правила оказания ПП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
4. Назовите виды кровотечений.
5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

3 задание:

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПП при данных видах повреждения.
2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

4 задание:

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1. Расскажите правила оказания ПП при отсутствии дыхания, потери сознания.
2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

5 задание:

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПП при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

**Задания по теме «Приемы транспортировки пострадавшего»**

Все задания выполняются на практике. Из общего состава участников выбираются 3 человека - эксперта, остальные делятся на 2 команды и выполняют задания. Эксперты оценивают. Действия.

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания на дороге.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

**Тест к разделу «Краеведение»**

1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?

- а) карликовая береза;
- б) морошка;
- в) олений мох (ягель);
- г) яблоня;

2. Какие моря омывают Кольский полуостров?

- а) Охотское море;
- б) Баренцево море;
- в) Море Лаптевых;
- г) Белое море;

3. Красная книга - это

- а) рассказы о животных и растениях
- б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения

4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) крапива;
- б) венерин башмачок;
- в) осина;
- г) василек;
- д) дуб;

5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?

- а) Ковдозеро;
- б) Могильное;
- в) Имандра;
- г) Сейдозеро;

6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:

- а) Кола;
- б) Умба;
- в) Поной;
- г) Тулома;

7. Какие приспособления имеют растения тундры?

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину;
- б) растения низкорослые;
- в) цветки крупные ярко – окрашенные;
- г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю;

8. Какие растения используют в пищу?

- а) морошка;
- б) волчье лыко;
- в) сосна;
- г) кипрей (Иван – чай);

9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?

- а) Имандра;
- б) Ловозеро;
- в) Умбозеро;
- г) Ковдозеро;

10. Какие растения относятся к деревьям?

- а) сосна;
- б) шиповник;
- в) черника;
- г) ель;

11. В каком году был основан город Мурманск?

- а) 17 сентября 1927 года
- б) 4 октября 1916 года
- в) 17 октября 1926 года

12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?

- а) с 29 ноября по 15 января
- б) с 15 ноября по 15 января
- в) с 2 декабря по 11 января

13. Как первоначально был назван город Мурманск?

- а) Романов –на- Мурмане
- б) Александровск
- в) Хибиногорск

14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?

- а) лось;
- б) белый медведь;
- в) белая сова;
- г) северный олень;
- д) косуля;

15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) зебра;
- б) лось;
- в) северный олень;
- г) куница;
- д) волк;

16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области? а) снегирь;

- б) чайка;
- в) лебедь;
- г) дятел;

17. Какие могут птицы жить под снегом?

- а) тетерев;
- б) синица;
- в) глухарь;
- г) ворона;
- д) воробей;

18. Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?

- а) поморы;
- б) саамы;
- б) коми;

19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?

- а) Нива;
- б) Умба;
- в) Поной;

20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?

- а) Кола;
- б) Варзуга;
- в) Кандалакша;

21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?

- а) Лапландский;
- б) Баргузинский;
- в) Кандалакшский;
- г) «Пасвик»;
- д) Васюганские болота;
- е) Кроноцкий;

22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?

- а) апатит;
- б) аметист;
- в) доломит;
- г) ферсманит;
- д) саамит;

23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?

24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Монче-тундре?

25. Кто является коренными жителями Кольского полуострова?

26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?

27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове

28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?

29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?

30. Как назывался общий план захвата фашисткой Германии Мурманска в период ВОВ?

- а) «Ловля лосося» б) «Черно-бурая лисица» в) «Голубой песец»

Приложение №12 к программе «Юный турист»

### Общая физическая подготовка

#### Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя. Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

#### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусьях, канате и другие).

#### Упражнения для мышц туловища и шеи.

Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Упражнения без предметов индивидуально и в парах.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения лежа на спине, лицом вниз: сгибание, поднимания и опускание ног.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

**Упражнения для мышц ног и таза.**

Приседания, махи, прыжки, выпады, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и другие упражнения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени, в полуприсяде, в приседе).

Бег (вперед, назад, влево, вправо, галопом, на носках, с изменением направления движения и скорости).

Упражнения с гантелями и скакалками.

**Акробатические упражнения.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки.

Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180 град.

Из седа ноги врозь с захватом за ноги.

Из положения на коленях перекат вперед прогнувшись.

Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.

«Мост» с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег на короткие, длинные дистанции, из различных исходных положений, по пересечённой местности. Прыжки в длину, в высоту.

**Спортивные игры.**

Волейбол, ручной мяч, баскетбол.

**Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

**Упражнения на гибкость**

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабления мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

**Упражнения для развития ловкости.**

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.
2. Подскоки вверх.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.

9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

### **Быстрота.**

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

*Первый элемент* – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

*Второй элемент* – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

*Третий элемент* – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег.
10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
11. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов
13. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
14. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.
15. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

### **Сила**

Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

## Выносливость

Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

### Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

#### 1. Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократный пробег различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

#### 2. Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

#### 3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перебаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

#### 4. Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

### 5. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### Туристская полосы препятствий

Переправа через болото по кочкам; переправа по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка», установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### Специальная физическая подготовка

Упражнения по ориентированию на местности:

*Упражнения на развитие выносливости:* бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору».

*Упражнения на развитие быстроты:* бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.

*Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнёром (пассивные и активные).

*Упражнения на развитие ловкости и прыгучести:* прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты.

*Упражнения на развитие силы:* сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

Упражнения по технике лыжного туризма:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем на лыжах обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, в лесу. Отработка движений по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах.

Упражнения по технике пешеходного туризма:

Отработка техники передвижений с рюкзаком по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно–растительным покровом. Прохождение различных этапов соревнований по технике пешеходного туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

**календарный учебный график**  
объединение «Юный турист»

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15.30-18.05	теория	1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.	Кабинет 7	
					2	История развития туризма в России. Воспитательная роль туризма		
2	Сентябрь		15.30-18.05	теория	3	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.		
3			15.30-18.05	практика	3	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.		
4	Сентябрь		15.30-18.05	практика	3	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.		
5	Сентябрь		15.30-18.05	теория	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
6	Сентябрь		15.30-18.05	теория	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
7	Сентябрь		15.30-18.05	практика	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
8	Октябрь		15.30-18.05	практика	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
9	Октябрь		15.30-18.05	теория	2	Подготовка к походу, путешествию.		
				практика	1			
10	Октябрь		15.30-18.05	практика	3	Подготовка к походу, путешествию.		
11	Октябрь		15.30-18.05	теория	3	Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе		
12	Октябрь		15.30-18.05	теория	1	Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе		
				практика	2			
13	Октябрь		15.30-18.05	теория	2	Туристские должности в группе		
				практика	1			
14	Октябрь		15.30-18.05	практика	3	Туристские должности в группе		
15	Октябрь		15.30-18.05	теория	2	Техника и тактика пешеходного туризма.		
				практика	1			
16	Октябрь		15.30-18.05	практика	3	Техника и тактика пешеходного туризма.		
17	Ноябрь		15.30-18.05	практика	3	Техника и тактика пешеходного туризма.		
18	Ноябрь		15.30-18.05	практика	3	Техника и тактика пешеходного туризма.		Квест
19	Ноябрь		15.30-18.05	практика	2	Техника и тактика пешеходного туризма.		
20	Ноябрь		15.30-18.05	теория	1	Техника безопасности при проведении занятий,		

				практика	2	экскурсий, туристских походов		
21	Ноябрь		15.30-18.05	практика	3	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов		
22	Ноябрь		15.30-18.05	практика	3	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов		
23	Ноябрь		15.30-18.05	теория	3	Подведение итогов туристского похода.		Беседа
24	Декабрь		15.30-18.05	практика	3	Подведение итогов туристского похода.		
25	Декабрь		15.30-18.05	теория	1	Преодоление препятствий в пешеходном туризме		
				практика	2			
26	Декабрь		15.30-18.05	практика	3	Преодоление препятствий в пешеходном туризме		
27	Декабрь		15.30-18.05	практика	3	Преодоление препятствий в пешеходном туризме		
28	Декабрь		15.30-18.05	теория	2	Лыжный туризм.		
				практика	1			
29	Декабрь		15.30-18.05	практика	3	Лыжный туризм.		
30	Декабрь		15.30-18.05	практика	3	Лыжный туризм.		
31	Декабрь		15.30-18.05	практика	3	Лыжный туризм.		
32	Декабрь		15.30-18.05	практика	2	Лыжный туризм.		
				теория	1			
33	Январь		15.30-18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.		
34	Январь		15.30-18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.		
35	Январь		15.30-18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.		
36	Январь		15.30-18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.		
37	Январь		15.30-18.05	теория	3	Понятие о топографической и спортивной карте.		
38	Февраль		15.30-18.05	практика	3	Понятие о топографической и спортивной карте.		
39	Февраль		15.30-18.05	теория	2	Условные знаки.		
				практика	1			
40	Февраль		15.30-18.05	практика	3	Условные знаки.		
41	Февраль		15.30-18.05	теория	1	Стороны горизонта. Азимут.		
				практика	2			
42	Февраль		15.30-18.05	теория	2	Компас. Работа с компасом.		
				практика	1			
43	Февраль		15.30-18.05	практика	3	Компас. Работа с компасом.		
44	Февраль		15.30-18.05	практика	3	Компас. Работа с компасом.		
45	Февраль		15.30-18.05	теория	2	Измерение расстояний.		

				практика	1			
46	Февраль		15.30-18.05	практика	3	Измерение расстояний.		
47	Март		15.30-18.05	теория	2	Способы ориентирования.		
				практика	1			
48	Март		15.30-18.05	практика	3	Способы ориентирования.		
49	Март		15.30-18.05	теория	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		
				практика	1			
50	Март		15.30-18.05	практика	3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		
51	Март		15.30-18.05	теория	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.		
				практика	1			
52	Март		15.30-18.05	практика	3	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.		
53	Март		15.30-18.05	теория	3	Изучение района путешествия.		
54	Март		15.30-18.05	теория	3	Изучение района путешествия.		
55	Март		15.30-18.05	теория	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
				практика	1			
56	Апрель		15.30-18.05	практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
57	Апрель		15.30-18.05	практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
58	Апрель		15.30-18.05	практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
59	Апрель		15.30-18.05	теория	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.		
				практика	2			
60	Апрель		15.30-18.05	теория	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		
				практика	1			
61	Апрель		15.30-18.05	практика	3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		
62	Апрель		15.30-18.05	теория	3	Основные приемы оказания первой помощи при травмах и ранениях.		
63	Апрель		15.30-18.05	теория	2	Основные приемы оказания первой помощи при травмах и ранениях.		
				практика	1			
64	Апрель		15.30-18.05	практика	3	Основные приемы оказания первой помощи при		

						травмах и ранениях.		
65	Май		15.30-18.05	теория	1	Приемы транспортировки пострадавшего		
				практика	2			
66	Май		15.30-18.05	теория	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.		
67	Май		15.30-18.05	теория	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
				практика	2			
68	Май		15.30-18.05	теория	2	Специальная физическая подготовка		
				практика	1			
69	Май		15.30-18.05	практика	3	Специальная физическая подготовка		
70	Май			теория	2	Степенной или категорийный поход		
				практика	5			