

Управление образования администрации
Старооскольского городского округа Белгородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена

на методическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019
№1

Рассмотрена

на педагогическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 30.08.2019
№1

Утверждена

приказом
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 02.09.2019
№94

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Спортивный туризм»**
направленность: физкультурно-спортивная
возрастной состав учащихся - 14-17 лет
срок реализации - 2 года

Составители:

**Самойленко Мария Валерьевна,
Самойленко Виталий Юрьевич,**
педагоги дополнительного образования

Старый Оскол
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Учебно-тематический план 1 года обучения	8
Содержание УТП 1 года обучения	9
Учебно-тематический план 2 года обучения	11
Содержание УТП 2 года обучения	13
Материально-техническое обеспечение.....	15
Методическое обеспечение	16
Средства контроля	14
Список литературы для педагога	33
Список литературы для учащихся	34
Календарно-учебный график.....	35

Пояснительная записка

Государственная образовательная политика усиливает роль дополнительного образования как приоритетную сферу достижения личностных результатов обучения учащихся.

Данная дополнительная образовательная программа «Спортивный туризм» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273)
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы проявляется в выполнении важной в нашей стране спортивно-оздоровительной роли на доступной бюджетной основе, а также в строгом соответствии задаче Концепции общенациональной системы выявления и развития одаренных детей: «...создание условий для развития способностей всех детей и молодежи независимо от места жительства, социального положения и финансовых возможностей семьи».

Основой для разработки программы послужила типовая программа Министерства образования и науки РФ «Юные туристы-многоборцы» (автор Махов И.И. (Москва, ФЦДЮТиК, 2007);

Целью данной программы является: обучить, воспитать, развивать и оздоровлять детей в процессе занятий туристским многоборьем, создать условия для развития личности, воспитать нравственные чувства, совершенствовать интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствовать изучению истории Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа «Спортивный туризм» предполагает решение **следующих задач:**

обучающие:

- формировать предметные и метапредметные компетентности, учащихся в области спортивного туризма и его смежных дисциплинах;
- формировать ориентацию на дальнейшее обучение в области туризма и краеведения;

развивающие:

- развивать морально-волевые качества туриста-спортсмена: целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, инициативность;
- гармонично развивать интеллектуальные и физические возможности личности ребёнка;

- развивать социальную активность;

воспитательные:

- формировать у учащихся гражданскую и патриотическую позиции;
- формировать позитивную мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки в спортивной (тренировочной, соревновательной) деятельности.

Программа осваивается учащимися в течение учебного года и в каникулярный период в условиях городской и природной среды в форме учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Особенностью программы «Спортивный туризм» является ее прикладной характер, т.к. содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний и умений по технике и тактике спортивного туризма, скалолазания и ориентирования, что реализуется в индивидуальной, командной, судейской и инструкторской практике.

Система спортивной подготовки включает в себя:

- физическую подготовку (ОФП и СФП, в т.ч. соревнования и походы);
- тактико-техническую (теория) и учебно-тренировочную подготовку (практика);
- специальную психологическую подготовку (развитие морально-волевых качеств);
- медицинский контроль (самоконтроль).

В содержании программы разработан тематический блок, который базируется на региональном краеведческом материале. В процессе экскурсий и походов происходит не просто общее знакомство учащихся с историческими центрами Белгородской области, но и воспитание уважения и гордости к родному городу и краю, привитие бережного отношения к памятникам истории и культуры. С целью закрепления и проверки знаний в области градоведения и краеведения планируется занятость учащихся в разнообразных туристско-краеведческих мероприятиях, в том числе в соревнованиях по спортивному туризму, где краеведческий этап является не просто традиционным, а обязательным.

Образовательный, воспитательный и тренировочный процессы ведутся в течение всего учебного года, что способствует профилактике вредных привычек и оздоровлению детей, привитию устойчивого интереса к учёбе и спорту в неформальной обстановке.

Адресат программы:

Программа разработана для учащихся 7-11 классов (14-17 лет).

Рекомендуемый максимальный состав группы:

I - года обучения 15 человек

II - года обучения 12 человек

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

При наборе обучающихся первого 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 зачётных мероприятиях.

Уровень сложности содержания программы – **стандартный** (ознакомительный).

Срок реализации программы:

1 года обучения – 216 часов;

2 года обучения – 216 часов;

Программа рассчитана на 2 года обучения (432 часа) по 216 часов в год, по 6 часов в неделю в течение 36 учебных недель. Программа составлена с преобладанием практических занятий: 355 часов – практика, 77 – теория.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачётного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Режим занятий:

1 года обучения – 2 занятия в неделю по 3 часа в субботу и воскресенье

2 года обучения – 2 занятия в неделю по 3 часа в субботу и воскресенье.

Методики и технологии:

Программа составлена руководствуясь следующими принципами:

Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учёт современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен **принцип последовательности, постепенности и систематичности.** Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплочённый туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Методы, формы и содержание занятий направлены на погружение учащихся в спортивно-туристский мир и демонстрацию того, что этот мир находится в непосредственной взаимосвязи с окружающим миром. Учащимся в возрасте 14 – 17 лет очень важно перейти от чисто теоретического познания мира к практике. В учебное время ребятам предоставляется очень мало возможностей практической деятельности, сказывается отсутствие уроков трудового воспитания. Поэтому очень важно предоставить учащимся такую возможность. В силу перечисленных выше причин основную часть занятий составляют практические занятия, тренировки и походы (в основном - осень, весна, лето). Также к практической области относится участие в соревнованиях. Оставшееся время уделяется освоению теоретических знаний, подготовке и представлению докладов краеведческого направления, отчётов о прохождении степенных и категорийных походов.

Работа по программе строится с учётом ближних и дальних перспектив. На протяжении двух лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования и краеведения. Занятия можно проводить с полным составом, но по мере роста опыта занимающихся, следует уделять больше внимания на групповые (5-7 человек) и индивидуальные занятия.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений. Для проведения теоретических и

практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних, летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала, просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачётные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов;

4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

5. Метод применения информационно-коммуникационных технологий, позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Формы учебной деятельности предусматривают два вида организации воспитанников:

Организационная форма: занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. (спортивные тренировки, практические и зачётные занятия)

Свободная форма: имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, путешествие, игра, лекция, видео занятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы и многодневные соревнования по спортивному туризму и ориентированию. Походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в межсоревновательный период.

Система оценивания и отслеживания результатов осуществляется в мае: первого года обучения - в форме промежуточной аттестации, 2-го года - в форме итоговой аттестации.

Ожидаемые результаты:

По окончании 1-го года обучения учащиеся должны знать:

- и применять основные упражнения физической подготовки и проведения разминки для начального уровня;
- основные термины, понятия и приёмы, применяемые в спортивном туризме;
- основные приёмы ориентирования на местности и преодоления препятствий;
- иметь представление о специальном снаряжении, туристском походном снаряжении;
- правила личной гигиены и приёмы профилактики травматизма;
- географию г. Старый Оскол, его достопримечательности;
- правила безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях.

По окончании 1-го года обучения, учащиеся овладеют умениями:

- самостоятельно надевать страховочную систему, работать со специальным снаряжением;
- вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»;
- определять с помощью компаса стороны света, ориентировать карту, находить КП и делать отметку;
- преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;
- оказывать первую помощь и самопомощь при лёгких травмах.

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны знать:

- правила спортивного туризма – дисциплина – дистанции (1-2 класс);
- разрядные нормы;
- выбрать и применить на практике основные должности участников степенного похода;

Учащиеся должны уметь:

- проходить дистанцию – пешеходную 1-2 класса без штрафов;
- пользоваться компасом, ориентировать карту по северу;
- оформлять дневник самоконтроля;
- разводить костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение.

В ходе реализации программы, учащиеся получают опыт участия в соревнованиях и мероприятиях; станут более ответственными, научатся самодисциплине, приобретут психологическую устойчивость к стрессовым состояниям, связанным с соревнованиями и походами.

Формы контроля результатов усвоения программного материала: тесты, билеты, практические задания, результативное участие (не ниже 1/3 от общего количества участников) в соревнованиях и походах.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов по годам обучения		Итого часов
		1 год	2 год	
1	Общая физическая подготовка	63	39	102
2	Специальная физическая подготовка	30	30	60
3	Технико-тактическая подготовка	18	24	42
4	Специально-психологическая подготовка	6	6	12
5	Медицинское обследование, самоконтроль	6	6	12
6	Учебно-тренировочная подготовка	66	69	135
7	Соревнования, ПВД	18	30	48
8	Краеведение	9	12	21
Общее количество часов		216	216	432

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	63	-	63
1.1	Кроссовый бег	9	-	9
1.2	Гимнастика	6	-	6
1.3	Прыжковые упражнения	6	-	6
1.4	Спортивные и подвижные игры	33	-	33
1.5	Скалолазание	9	-	9
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	-	30
3	Тактико-техническая подготовка (ТП)	18	11	7
3.1	Введение в спортивный туризм. Виды спортивного туризма	1	1	-
3.2	Спортивная форма и обувь	1	1	-
3.3	Страховочная система	1	-	1
3.4	Основные и вспомогательные веревки	1	-	1
3.5	Узлы и их применение	2	1	1
3.6	Специальное снаряжение: карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки	2	1	1
3.7	ТБ при работе с личным снаряжением	1	1	-
3.8	Виды препятствий на дистанциях и маршрутах	1	1	-
3.9	Введение в спортивное ориентирование. Виды спортивного ориентирования	1	1	-
3.10	Компас и его применение	1	-	1
3.11	Спортивная карта и ее применение	2	1	1
3.12	Условные знаки спортивной карты	1	1	-
3.13	Призма (КП), поиск и отметка	2	1	1
3.14	ТБ при беге по пересеченной местности	1	1	-
4	Специальная психологическая подготовка	6	3	3
5	Медицинское обследование, самоконтроль	6	3	3

5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях	1	1	-
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	5	2	3
6	Учебно-тренировочная подготовка (УТП)	66	14	52
6.1	Ориентирование на местности	9	3	6
6.2	Преодоление препятствия по навесной переправе	12	2	10
6.3	Преодоление препятствия по параллельным перилам	9	2	7
6.4	Преодоление препятствия по спусковым перилам	12	2	10
6.5	Преодоление препятствия по перилам подъема	12	2	10
6.6	Преодоление препятствия по бревну	10	1	9
6.7	ТБ на местности, ПДД	2	2	-
7	Соревнования, ПВД	18	1	17
7.1	Соревнования в рамках объединения	9	-	9
7.2	Поход выходного дня	9	1	8
8.	Краеведение	9	3	6
ИТОГО:		216	35	181

СОДЕРЖАНИЕ УТП 1 года обучения

1. Общая физическая подготовка:

- 1.1. Кроссовый бег.
- 1.2. Гимнастические упражнения: кувырок, растягивающие упражнения, перекаты.
- 1.3. Прыжковые упражнения. Прыжки через предмет, на предмет, с предмета.
- 1.4. Спортивные и подвижные игры. Эстафета. Командные игры.
- 1.5. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальной стенке.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с предметами. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации. Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

3. Тактико-техническая подготовка (ТП).

3.1. Введение в спортивный туризм. История развития туризма в России. Виды спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелео, комбинированный. Характеристика каждого вида спортивного туризма.

3.2. Спортивная форма и обувь. Тренировочная (разминочная) и стартовая форма. Обувь для залов и пересеченной местности. Дополнительные аксессуары: часы, перчатки, лейкопластырь, эластичный бинт, косынка и пр.

3.3. Страховочная система. Личное снаряжение.

Практические занятия: работа с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, каски.

3.4. Основные и вспомогательные веревки. Вережки диаметром 6 и 10 мм. Статическая и динамическая веревка. Их применением.

3.5. Узлы и их применение. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления к точке опоры. Узлы – зажимы. Узлы для связывания страховочной системы. Дополнительные узлы, не вошедшие в Регламент спортивного туризма.

Практические занятия: вязка узлов, их применение.

3.6. Специальное снаряжение. Зажимы и их применение. Спусковые устройства и их применение. Блоки и их применение. Карабины и их применение. Каска, перчатки и их функция.

Практические занятия: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

3.7. ТБ при работе с личным снаряжением. Осмотр личного снаряжения перед занятием. Уход за снаряжением и правила хранения.

3.8. Виды препятствий на дистанциях и маршрутах. Навесная переправа через овраг, реку. Параллельные перила через овраг, реку. Спуск по склону. Подъем по склону. Бревно через овраг, реку.

3.9. Введение в спортивное ориентирование. История развития ориентирования в России. Значение ориентирования в походах, на соревнованиях, в повседневной жизни. Виды спортивного ориентирования. Заданное направление. Выбор. Маркированная трасса. Характеристика видов спортивного ориентирования. Классификация дистанций: кросс, спринт, классика.

3.10. Компас и его применение. Виды компасов. Как правильно выбрать компас для бега. Устройство компаса.

Практические занятия: работа с компасом, расположение компаса на руке при чтении карты и движении на местности.

3.11. Спортивная карта и ее применение. Основные характеристики карты. Легенда. Масштаб карты. Дополнительные обозначения на карте.

Практические занятия: чтение спортивной карты на местности, чтение карты с вспомогательным устройством – компас.

3.12. Условные знаки спортивной карты. УЗ растительности. УЗ рельефа. УЗ водных ресурсов. УЗ открытых пространств. УЗ скальных объектов. УЗ искусственных объектов и сооружений. Дополнительные обозначения на карте.

3.13. Призма (КП). Устройство КП, Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния.

Практические занятия: поиск и отметка КП. Подход и уход с КП после отметки.

3.14. ТБ при беге по пересеченной местности.

4. Специальная психологическая подготовка.

Сила воли. Трудолюбие, настойчивость, терпеливость. Выдержка и самообладание. Решительность. Мужество и смелость. Уверенность в своих силах. Дисциплинированность. Самостоятельность и инициативность. Воля к победе.

5. Медицинский обследование, самоконтроль.

5.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях. Понятие о гигиене. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Травматизм на занятиях, меры профилактики. Простудные заболевания, ссадины, ушибы, растяжения. Пищевые отравления.

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

6. Учебно-тренировочная подготовка.

6.1. Ориентирование на местности. Работа с компасом и картой. Подходы и уход с КП. Движение по тропам и дорогам.

6.2. Преодоление препятствия по навесной переправе. Виды переправ: через овраг, через реку. Алгоритм пристежки и отстежки от перил навесной переправы. Техника передвижения по навесной переправе.

6.3. Преодоление препятствия по параллельным перилам. Виды переправ: через овраг, через реку, элемент «бабочка». Алгоритм пристежки и отстежки от параллельных перил. Техника передвижения по параллельным перилам.

6.4. Преодоление препятствия по спусковым перилам. Виды спусков: по склону, вертикальный, элемент «бергшруд», элемент «маятник». Алгоритм пристежки и отстежки от спусковых перил. Техника спуска по перилам. Остановка, захват и движение по перилам спуска.

6.5. Преодоление препятствия по перилам подъема. Виды подъемов: по склону, вертикальный подъем. Алгоритм пристежки и отстежки от перил подъема. Техника движения по перилам подъема.

6.6. Преодоление препятствия по бревну. Виды бревна: через овраг, через реку. Алгоритм пристежки и отстежки от перил по бревну. Техника передвижения по бревну.

6.7. ТБ на местности, ПДД

7. Соревнования, походы выходного дня (ПВД).

7.1. Соревнования в объединении. Туристская полоса препятствия. Конкурс одного этапа.

7.2. Комплексная проверка знаний, умений в рамках похода выходного дня. Должности в походе. Укладка рюкзака. Меню в походе. Походная аптечка. Виды костров.

Практические занятия: учебно-тренировочный поход. Установка палатки, установка бивуака. Сбор дров. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

8. Краеведение

8.1. Старый Оскол: географическое положение.

Практические занятия: Старый Оскол на карте: работа с географической картой края, города.

Памятники г. Старый Оскол.

Практические занятия: выездные и виртуальные экскурсии.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	39	4	35
1.1	Кроссовый бег	9	2	7
1.2	Гимнастика	6	-	6
1.3	Прыжковые упражнения	3	-	3
1.4	Спортивные и подвижные игры	12	-	12
1.5	Скалолазание	9	2	7

2	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	10	20
3	Тактико-техническая подготовка (ТП)	24	11	13
3.1	Разрядные нормы	1	1	-
3.2	Правила спортивного туризма – дисциплина – дистанции (1-2 класс)	5	2	3
3.3	Спортивная форма и обувь	1	1	-
3.4	Страховочная система	2	-	2
3.5	Основные и страховочные веревки	1	1	-
3.6	Узлы и их применение	2	1	1
3.7	Специальное снаряжение: карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки	2	-	2
3.8	ТБ при работе с личным снаряжением	1	1	-
3.9	Виды препятствий на дистанциях и маршрутах, технические приемы и их прохождение	1	-	1
3.10	Спортивное ориентирование – заданное направление	2	-	2
3.11	Применение устройства – компас при ориентировании на местности	1	-	1
3.12	Спортивная карта и ее применение	1	1	-
3.13	Условные знаки спортивной карты – рельеф, дорожная сеть	1	1	-
3.14	Призма (КП), поиск, отметка	1	-	1
3.15	ТБ при беге по пересеченной местности	1	1	-
3.16	Основные должности участников в степенном походе	1	1	-
4	Специальная психологическая подготовка	6	2	4
5	Медицинское обследование, самоконтроль	6	3	3
5.1	Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях	2	2	-
5.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3
6	Учебно-тренировочная подготовка (УТП)	69	8	61
6.1	Ориентирование на местности	9	1	8
6.2	Преодоление препятствия по навесной переправе	12	1	11
6.3	Преодоление препятствия по параллельным перилам	12	1	11
6.4	Преодоление препятствия по спусковым перилам	12	1	11
6.5	Преодоление препятствия по перилам подъема	12	1	11
6.6	Преодоление препятствия по бревну	10	1	9
6.7	ТБ на местности, ПДД	2	2	-
7	Соревнования, ПВД	30	-	30
7.1	Соревнования в рамках объединения	18	-	18
7.2	Поход выходного дня	12	-	12
8.	Краеведение	12	4	8
ИТОГО:		216	42	174

СОДЕРЖАНИЕ УТП 2 года обучения

1. Общая физическая подготовка:

1.1. Кроссовый бег по пересеченной местности.

1.2. Гимнастические упражнения: кувырок, растягивающие упражнения, перекаты, стойка на руках и упоре лежа.

1.1.3. Прыжковые упражнения. Прыжки через предмет, на предмет, с предмета.

1.1.4. Спортивные и подвижные игры. Эстафета. Командные игры.

1.1.5. Скалолазание. Индивидуальное лазание по скальной стенке.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с предметами. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие координации. Упражнение на развитие ловкости. Упражнение на развитие силы.

3. Тактико-техническая подготовка (ТП)

3.1. Разрядные нормы. Спортивная разрядная сетка по юношеским разрядам в спортивном туризме, спортивном ориентировании и скалолазании.

3.2. Правила спортивного туризма – дисциплина – дистанции (1-2 класс). Протяженность дистанции в метрах. Количество этапов. Основные ошибки спортсменов на дистанции. Штрафная таблица. Контрольное время (КВ) этапов и общее контрольное время дистанции (ОКВ). Старт и финиш.

Практические занятия: прохождение дистанции 1-2 класса без учета времени, с учетом КВ, с учетом ОКВ. Работа на дистанции по без штрафной системе (стоп-ошибка), с учетом штрафов.

3.3. Спортивная форма и обувь. Тренировочная (разминочная) и стартовая форма. Обувь для залов в пересеченной местности. Дополнительные аксессуары: часы, перчатки, лейкопластырь, эластичный бинт, косынка и пр.

3.4. Страховочная система. Личное снаряжение.

Практические занятия: работа с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, каски.

3.6. Узлы и их применение. Узлы для связывания веревок. Узлы для крепления в точке опоры. Узлы-зажимы. Узлы для связывания страховочной системы. Дополнительные узлы, не вошедшие в Регламент спортивного туризма.

Практические занятия: вязка узлов, их применение.

3.7. Специальное снаряжение. Зажимы и их применение. Спусковые устройства и их применение. Блоки и их применение. Карабины и их применение. Каска, перчатки и их функция.

Практические занятия: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

3.8. ТБ при работе с личным снаряжением. Осмотр личного снаряжения перед занятием. Уход за снаряжением и правила хранения.

3.9. Виды препятствий на дистанциях и маршрутах. Навесная переправа через овраг, реку.

3.10. Спортивное ориентирование – заданное направление. Цели и задачи при ориентировании в заданном направлении. Основные приемы ориентирования на местности.

Практические занятия: прохождение дистанции в заданном направлении при помощи спортивной карты, компаса с учетом рельефа и дорожной сетки.

3.11. Применение устройства – компас при ориентировании на местности. Правильное расположение компаса на руке спортсмена. Ориентирование карты на север с помощью компаса.

Практические занятия: работа с компасом, расположение компаса на руке при чтении карты и движении на местности с учетом направления на север, Азимутальный ход, расстояние до 100 метров с нахождением заданной точки (КП).

3.12. Спортивная карта и ее применение. Основные характеристики карты. Легенда. Масштаб карты. Дополнительные обозначения на карте.

Практические занятия: Чтение спортивной карты на местности, правильное расположение карты перед стартом, работа с картой в движении.

3.13. Условные знаки (УЗ) спортивной карты. УЗ растительности. УЗ рельефа. УЗ водных ресурсов. УЗ открытых пространств. УЗ скальных объектов. УЗ искусственных объектов и сооружений. Дополнительные обозначения на карте.

3.14. Призма контрольного пункта (КП). Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на маркированной трассе. Легенда КП. Контроль ситуации. Контроль направления – Контроль расстояния.

Практические занятия: Поиск и отметка КП. Подход и уход с КП после отметки.

3.15. ТБ при беге по пересеченной местности.

3.16. Основные должности участников степенного похода. Завпрод (ответственный за продукты). Завснар (ответственный за снаряжение). Костровой. Физорг. Летописец. Фотограф. Медик. Штурман.

4. Специальная психологическая подготовка

Сила воли. Трудлюбие, настойчивость, терпеливость. Выдержка и самообладание. Мужество и смелость. Уверенность в своих силах.

Дисциплинированность. Самостоятельность и инициативность. Воля к победе.

5. Медицинское обследование, самоконтроль

5.1. Личная гигиена, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях. Понятие о гигиене. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Травматизм на занятиях, меры профилактики. Простудные заболевания, ссадины, ушибы, растяжения. Пищевые отравления.

Практические занятия: оказание первой помощи условно пострадавшему (определенные травмы, заболевания, практическое оказание первой помощи).

5.3. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования учёбы и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля в школе. Ведение дневника самоконтроля.

6. Учебно-тренировочная подготовка

6.1. Ориентирование на местности. Работа с компасом и картой. Подходы и уход с КП. Движение по тропам и дорогам.

6.2. Преодоление препятствия по навесной переправе. Виды переправ: через овраг, реку. Алгоритм пристёгивания и отстёгивания от перил навесной переправы. Техника передвижения по навесной переправе.

6.3. Преодоление препятствия по параллельным перилам. Виды переправ: через овраг, реку, элемент «бабочка». Алгоритм пристёгивания и отстёгивания параллельных перил. Техника передвижения по параллельным перилам.

6.4. Преодоление препятствия по спусковым перилам. Виды спусков: по склону, вертикальный, элемент «бергшруд», элемент «маятник». Алгоритм пристежки и отстежки от спусковых перил. Техника спуска по перилам. Остановка, захват и движение по перилам спуска.

6.5. Преодоление препятствия по перилам подъема. Виды подъёмов: по склону, вертикальный подъем. Алгоритм пристёгивания и отстёгивания от перил подъёма. Техника движения по перилам подъёма.

6.6. Преодоление препятствия по бревну. Виды бревна: через овраг, через реку. Алгоритм пристёгивания и отстёгивания от перил по бревну. Техника передвижения по бревну.

7. Соревнования, мероприятия, ПВД (походы выходного дня)

7.1. Соревнования для учащихся на уровне учреждения и муниципальном уровне. Туристская полоса препятствий. Конкурс одного этапа. Контрольные нормативы (диагностика результатов). Туристско-краеведческие мероприятия ЦДЮТиЭ.

Практические занятия: участие в мероприятиях и соревнованиях. Заполнение дневника самоконтроля. Сдача контрольных нормативов.

6.2. Комплексная проверка знаний, умений в рамках похода выходного дня. Должности в походе. Укладка рюкзака. Меню в походе. Походная аптечка. Виды костров.

Практические занятия: учебно-тренировочный поход. Установка бивуака. Установка палатки. Сбор дров. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

8. Краеведение

Исторические места Старого Оскола.

Практические занятия: выездные и виртуальные экскурсии.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Оборудование, спортивный и туристский инвентарь	Кол-во
1	Веревка основная, диаметр 10 мм (40 м)	4 шт.
2	Веревка основная, диаметр 10 мм (30 м)	6 шт.
3	Веревка основная, диаметр 10 мм (20 м)	6 шт.
4	Веревка вспомогательная, диаметр 6 мм (60 м)	1 шт.
5	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	7 шт.
6	Рукавицы для страховки	7 пар.
7	Карабины	40 шт.
8	Блоки и полиспаг	1 шт.
9	Жумар	7 шт.
10	Спусковое устройство	7 шт.
11	Каска	7 шт.
12	Компас для спортивного ориентирования	7 шт.
13	Коврик туристский	7 шт.
14	Палатка кемпинговая (4-х местная)	3 шт.
15	Тент (6х4) для бивуака	2 шт.
16	Топор походный	2 шт.
17	Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
18	Секундомер электронный	2 шт.
19	Костровое оборудование	1 шт.
20	Ремонтный набор	1 шт.

21	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
----	--------------------------------	-------

Методическое обеспечение программы.

Процесс обучения идёт по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята глубоко знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, горного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Предполагается такая методика занятий:

- **личное и групповое туристское снаряжение** - беседы, практические занятия, как на местности, так и в помещении, просмотр диафильмов, игры;
- **организация туристского быта, привалы и ночлеги** - беседы, практические занятия на местности и в помещении, тематические вечера, конкурсы, эстафеты, тренировки и соревнования;
- **подготовка к походу, путешествию** - практические занятия на местности и в помещении, просмотр видеофильмов, слайдов, диафильмов, тематические игры, конкурсы;
- **питание в туристском походе** - беседы, лекции, практические занятия на местности и в помещении, просмотр диафильмов, вечера вопросов и ответов;
- **топография и ориентирование** - беседы, практические занятия на воздухе и в помещении, эстафеты, игры, конкурсы, подвижные игры с элементами ориентирования;
- **обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировках** - лекции, практические занятия со снаряжением, игры, эстафеты, соревнования;
- **краеведение** - лекции, беседы, викторины, загородные экскурсии, экскурсии по городу, посещение краеведческих музеев, подборка литературы по вопросам, изучаемых в походе, беседы с местными жителями;
- **общая физическая подготовка** - практические занятия на местности, туристско-спортивные праздники, утренняя зарядка, тренировки по бегу, спортивные соревнования, обучение плаванию, беседы по организации закаливания;
- **теория и практика по видам туризма** - беседы, практические занятия на местности, туристские соревнования и слёты, тематические вечера, соревнования на полосе туристских препятствий, просмотр видеофильмов, туристские походы.

Средства контроля (1 год обучения)

Общая и специальная физическая подготовка Теория

1. Что такое режим дня?
 - а) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон; б) регулярные занятия спортом; в) строгое соблюдение определённых правил; г) порядок выполнения повседневных дел.
2. Что такое личная гигиена?
 - а) правильный уход за телом, кожей и зубами; б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья; в) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
3. Тело человека на 60–65 % состоит из:
 - а) белков; б) углеводов; в) воды.
4. Количество зубов у человека составляет:
 - а) 28; б) 32; в) 34.
5. Движения головы обеспечивают: а) мышцы головы; б) мышцы шеи; в) мышцы туловища.
6. Для чего служит скелетная и мышечная системы?
 - а) опоры и движения; б) обеспечения организма питательными веществами; в) транспорта веществ, защиты от инфекций.
7. Что такое здоровый образ жизни?
 - а) регулярные занятия спортом; б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс; в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
8. Алкоголизм – это
 - а) заболевание на почве пьянства; б) кратковременное состояние алкогольного опьянения; в) умеренное потребление спиртных напитков;
9. Иммуитет - это
 - а) невосприимчивость организма человека к инфекциям; б) это внутренняя оболочка глаза, под которой расположен пигментный слой, поглощающий световые лучи; в) восприимчивость организма к инфекциям.
10. Что такое закаливание?
 - а) купание в зимнее время; б) повышение устойчивости организма к факторам среды путем систематического их воздействия на организм; в) перечень процедур для воздействия на организм холода.

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	б	в	б	б	а	в	а	а	б

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	7-10	4-6	1-3

Практика

Оценка уровня развития физических качеств учащихся 14-15 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
Мальчики			
Вис на согнутых руках (с)	30	20	12 и менее
Бег 30 м (с)	4.7	5.1	5.8 и более
Прыжок в длину с места (см)	210	195	160 и менее
Девочки			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	43	39	31 и менее
Бег 30 м (с)	5.1	5.6	6.1 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	175	145 и менее

Тактико-техническая подготовка.

Теория

1. В каком веке зародилось туристское движение в России?
а) XIX; б) XV; в) IV.
2. В каком году спортивный туризм был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию после чего началась подготовка спортсменов-разрядников и мастеров спорта по туризму:
а) 1935 году; б) 1955 году; в) 1960 году; г) 1949 году.
3. В каком году была учреждена Международная Федерация спортивного туризма?
а) 1995; б) 2002; в) 1980.
4. Спортивный туризм – это ...
а) игра; б) вид спорта по преодолению отрезка земной поверхности; в) покорение вершины.
5. По видам передвижения спортивный туризм делится на:
а) пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм; б) образовательный, религиозный, медицинский; в) внутренний, въездной, выездной.
6. Какие бывают виды снаряжения?
а) детское, индивидуальное; б) личное, групповое; в) учебное, личное; г) взрослое, групповое.
7. К какому виду снаряжения относится туристский рюкзак:
а) транспортировочное; б) специальное; в) личное; г) групповое.
8. К групповому снаряжению относится:
а) палатка; б) коврик; в) головной убор; г) спальный мешок.
9. Понятие «бивуак» - это...а) палатка; б) туристский лагерь; в) место рыбалки;
г) место привала, ночёвки.
10. В зависимости от продолжительности привалы подразделяются на: а) ночлег, днёвка; б) малый привал, обеденный привал, ночлег, днёвка; в) малый привал, обеденный привал.
11. Какие костры бывают?
а) дымовые, обычные, сложные; б) дымовые, жаровые, пламенные; в) обычные, пламенные.

12. Можно ли разводить костер под кронами деревьев, на корнях, в сухой траве?
а) можно; б) можно при дождливой погоде; в) нельзя.
13. Можно ли при колке или рубке дров находиться людям впереди рубящего человека?
а) нет; б) да; в) нет, возможно выскальзывание топора из рук или лезвия с топорика.
14. Верно ли утверждение: «Пилить необходимо в рукавицах, работать с топором – без рукавиц»?
а) не верно; б) верно.
15. Человек может обходиться без воды следующее количество дней:
а) 1 – 2; б) 2 – 3; в) 3 – 4; г) 4 – 5.
16. В каком месте ручья набирается вода для приготовления пищи?
а) выше по течению места для умывания; б) ниже по течению места для умывания; в) все равно где.
17. Кто такой командир группы в туристском походе?
а) ответственный за медицинское обеспечение в походе; б) первый помощник руководителя группы; в) человек, который перед походом подбирает краеведческую литературу о районе похода, изучает ее, знакомит всех участников похода с особенностями местности.
18. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
а) идти всем вместе строем;
б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
в) идти плотной группой, взявшись за руки.
19. Кто должен быть направляющим в группе?
а) опытный турист; б) новичок; в) выносливый турист.
20. Какова задача замыкающего в группе?
а) не допускать отставания, помогать уставшим, при необходимости перераспределить груз на привале; б) выбирать путь, давать темп движения; в) идти впереди всей группы.

Правильные ответы

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	а	11	б
2	г	12	в
3	б	13	в
4	б	14	б
5	а	15	в
6	б	16	а
7	в	17	б
8	а	18	а
9	г	19	а
10	б	20	а



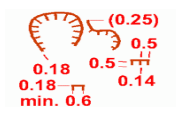



Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	16-20	9-15	1-8

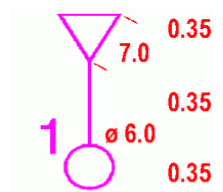


Практика

	Задание	3 уровень (высокий)	2 уровень (средний)	1 уровень (низкий)
1	Развести костер	Костер разведен за 10 минут	Костер разведен за 15 минут	Костер разведен за 20 минут

Задание: определить условный знак и написать его значение
Формы земной поверхности (рельеф)

Дистанция

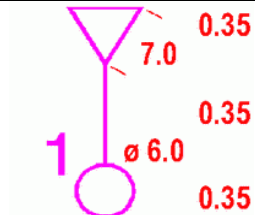
	
	
	

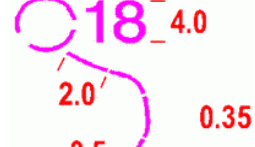
Правильные ответы

Формы земной поверхности (рельеф)

					
Указатель направления ската (Бергштрих)	Отметки горизонталей	Грунтовый обрыв	Промоина	Бугор	Яма

Дистанция

	Старт
	Контрольный пункт
	Номер контрольного пункта
	Линия

	
---	--

	Маркированные участки
	Финиш

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-12	5-9	1-4

Специально-психологическая подготовка

Теория

1. Самооценка - это
 - а) способность человека оценивать себя, свое место и положение в обществе, свои недостатки и достоинства.
 - б) способность человека оценивать других, их место и положение в обществе, их недостатки и достоинства
2. Какой может быть самооценка
 - а) адекватно б) неадекватной в) адекватной и неадекватной
3. Адекватная самооценка – это
 - а) оценка, которая не соответствует реальным возможностям человека.
 - б) наиболее точное представление о себе, объективная оценка своих способностей
4. Неадекватная самооценка – это
 - а) оценка, которая не соответствует реальным возможностям человека.
 - б) наиболее точное представление о себе, объективная оценка своих способностей
5. Какие существуют уровни самооценки?
 - а) заниженная, нормальная б) нормальная, завышенная в) заниженная, нормальная, завышенная
6. Главные функции самооценки
 - а) регуляторная, защитная б) заниженная, регуляторная в) общая, защитная

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6
а	в	б	а	в	а

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	5-6	3-4	1-2

Медицинское обследование, самоконтроль

Теория

1. Первая помощь при ушибе
 - А) Наложить жгут выше места ушиба.
 - Б) Как можно быстрее положить на место ушиба тепло и обеспечить полный покой.
 - В) На место ушиба наложить холод и обеспечить полный покой.
2. Первая помощь при растяжении
 - А) Обеспечить полный покой, поврежденное место необходимо греть.
 - Б) Наложить шину.

В) На поврежденное место наложить холод, обеспечить полный покой и наложить фиксирующую повязку.

3. Первая помощь при вывихе

А) Обеспечить максимальный покой поврежденному суставу, наложить закрепляющую повязку, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.

Б) Вправить вывих, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.

В) Наложить жгут, дать болеутоляющее и транспортировать в больницу.

4. Первая помощь при солнечном ударе

А) Пострадавшего положить в тень, укрыть покрывалом, дать лекарство.

Б) Пострадавшего положить в тень, дать попить холодной воды, дать понюхать нашатырный спирт, побрызгать холодной водой на лицо.

В) Пострадавшему положить на голову мокрый платок, дать попить горячий чай, дать понюхать нашатырный спирт.

5. Первая помощь при тепловом ударе

А) Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.

Б) Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.

В) Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

6. Первая помощь при ранах и ссадинах

А) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку.

Б) Наложить повязку.

В) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, рану залить йодом, наложить стерильную повязку.

7. Первая помощь при обмороке

А) Больного положить на спину, голову приподнять. Протереть лицо теплой водой. Дать понюхать нашатырный спирт.

Б) Больного положить на спину. Похлопать по щекам, протереть лицо теплой водой. Дать понюхать нашатырный спирт.

В) Больного положить на спину. Голову опустить, а ноги приподнять. Побрызгать на лицо холодной водой. Расстегнуть ворот одежды. Дать понюхать нашатырный спирт.

8. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке?

А) Для обработки кожи вокруг раны.

Б) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.

В) При ожогах, вызванных щелочью.

9. Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?

А) Для обработки ран.

Б) Для наложения согревающего компресса.

В) Для вдыхания при обмороке и угаре.

10. В каких случаях применяется уголь активированный, находящийся в аптечке?

А) При болях в животе.

Б) При высокой температуре.

В) При отравлении.

11. Первая помощь при ожоге кипятком?

А) Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.

Б) Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющее средство.

В) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

12. В каких случаях транспортировка пострадавших осуществляется сидя?

А) Повреждения верхних конечностей и органов брюшной полости.

Б) Перелом ключицы, перелом ребер.

В) Травмы груди.

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
В	В	А	Б	Б	А	В	А	В	В	Б	Б

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	8-12	4-7	1-3

Практика

Задание: рассказать и показать порядок оказания первой помощи пострадавшему, получившему рану.

Действие	Баллы за совершённое действие
- раненое место обездвижить	2
- рану обработать перекисью водорода	3
- вокруг раны обработать йодом	3
- наложить стерильную повязку	3

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во баллов	7-11	3-6	0-2

Учебно-тренировочная подготовка

Преодоление этапов:

Подъем
Наименование штрафа
Заступ за контрольную линию-1
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1
Падение в пределах этапа с самозадержанием-2
Двое на этапе-3
Неправильное выполнение технического приема-3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10

Спуск
Наименование штрафа
Заступ за контрольную линию-1

Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1
Падение в пределах этапа с самозадержанием-2
Двое на этапе-3
Работа без рукавиц-3
Неправильное выполнение технического приема-3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10
Траверс
Наименование штрафа
Заступ за контрольную линию-1
Не заблокирована защелка карабина-1
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1
Неправильное выполнение технического приема-3
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10
Двое на этапе-3

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во штрафных баллов на этапах	0-15	16-30	31-62

Задание:

Азимутальный ход	Движение по азимуту в лесу хорошей проходимости, без перепада высоты. 6 Отрезков по 40-60 метров.
-------------------------	---

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во пройденных точно отрезков	5-6	3-4	1-2

Краеведение

Теория

№	Вопрос (задание)	Ответ		
1	В каком микрорайоне (на улице) находится твоя школа?			
2	Сколько лет школе, в которой ты учишься?			
3	В каком микрорайоне находится Центр детского и юношеского туризма и экскурсий?			
4	В каком микрорайоне ты живешь?			
5	Какую улицу города ты знаешь?			
6	О каком памятнике Старого Оскола ты знаешь?			
7	Какой музей Старого Оскола ты знаешь?			
8	Какое звание носит г. Старый Оскол (нужно подчеркнуть)	Город первого салюта	Город-герой	Город воинской славы

9	Сколько лет нашему городу?	более 100 лет	более 200 лет	более 400 лет
---	----------------------------	---------------	---------------	---------------

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	7-9	4-6	1-3

**Средства контроля
(2 год обучения)**

Общая и специальная физическая подготовка

Теория

1. Сколько групп крови выделяют у человека?
а) 4; б) 5; в) 2; г) 3.
2. Углекислый газ выделяется:
а) через кожу; б) через легкие; в) через почки.
3. Органом дыхания не является:
а) гортань; б) трахея; в) сердце; г) бронхи.
4. Вместимость желудка человека составляет:
а) 1,0–1,5 л; б) 2,0–3,0 л; в) 3,0–4,0 л.
5. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
а) индивидуальный образ жизни; б) биологические; в) окружающая среда; г) служба здоровья.
6. Шейный отдел позвоночника состоит из:
а) 10 позвонков; б) 7 позвонков; в) 12 позвонков.
7. Количество пар ребер, составляющих грудную клетку, составляет:
а) 10; б) 12; в) 13.
8. Основу мышления и речи составляет работа:
а) дыхательной системы; б) нервной системы; в) кровеносной системы.
9. Транспортную функцию в организме выполняет:
а) кровь; б) жировая ткань; в) хрящевая ткань.
10. Что такое рациональное питание?
а) питание, распределенное по времени принятия пищи; б) питание с определенным набором продуктов питания; в) питание с учетом потребностей организма. г) временное недомогание.

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	б	в	б	а	б	б	б	а	в

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	7-10	4-6	1-3

Практика

Оценка уровня развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
Мальчики			
Вис на согнутых руках (с)	40	30	18 и менее
Бег 30 м (с)	4.5	4.9	5.2 и более
Прыжок в длину с места (см)	220	205	180 и менее
Девочки			
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	46	40	35 и менее
Бег 30 м (с)	4.9	5.2	5.8 и более
Прыжок в длину с места (см)	195	175	150 и менее

Тактико-техническая подготовка.

Теория

1. Назовите основные требования, предъявляемые к туристской обуви:

- а) яркая окраска, кожаная подошва;
- б) прочная шнуровка, теплые стельки;
- в) легкость, прочность, профилированная резиновая подошва.

2. Наиболее удобной обувью в походе считаются:

- а) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки;
- б) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
- в) полуботинки, сапоги, туфли.

3. Найдите ошибку. Одежда туриста, отправляющегося в поход должна быть

...

- а) защитного цвета, как у военных;
- б) яркой, лёгкой, удобной и иметь небольшой объём;
- в) хорошо защищать от холода и жары, ветра и дождя;
- г) нижнее бельё должно хорошо поглощать пот.

4. Как высушить резиновые сапоги в походе:

- а) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- б) вбить в землю около костра колышки и повесить на них сапоги;
- в) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой, поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню.

5. К какому виду снаряжения принадлежит веревка?

- а) групповое; б) личное; в) личное и групповое.

6. Где ставятся палатки?

- а) на влажном, плохо продуваемом месте; б) рядом с костром; в) на сухом, хорошо продуваемом месте.

7. Как должны располагаться палатки?

- а) близко друг к другу, все выходами к костру; б) близко друг и другу, и выходами друг к другу; в) на расстоянии 10 метров, все выходами к костру.

8. При установке полевого лагеря расстояние от костра до палаток должно быть не менее...

а) 3 м; б) 5 м; в) 10 м.

9. Что необходимо для разжигания костра на новом месте?

а) убрать дерн; б) убрать мусор; в) организовать бивуак.

10. Что лучше всего использовать для растопки?

а) резину; б) свечу, бумагу; в) ветки живых деревьев.

11. Место для складывания и рубки дров должно быть удалено от костра на...

а) 1 метр; б) 5-6 метров; в) 2-3 метра.

12. Можно оставлять у костра без присмотра обувь, одежду

а) можно; б) нет; в) можно только ночью.

13. В походе спички должны быть:

а) у завхоза несколько коробков; б) у каждого участника; в) достаточно 2-х коробков у завхоза; г) желательно, у каждого участника в непромокаемой упаковке.

14. Что запрещается делать при разведении костра:

а) разводить костёр возле водоисточников; б) использовать для костра сухостой; в) разводить костер на торфяных болотах.

15. Пустые консервные банки должны

а) Закапываться в специальную яму; б) Пережигаться в костре; в) Пережигаться в костре и закапываться в специальную яму.

16. В жаркий день дежурному у костра достаточно надеть...

а) панамку и плавки; б) шорты и сандалии; в) головной убор, легкие брюки, рубашку с длинным рукавом и закрытую обувь.

17. Движение в густом лесу осуществляется

а) в пределах слышимости; б) колонной друг за другом; в) в пределах видимости.

18. Движение группы на маршруте организуется...

а) гуськом, в непосредственной близости друг от друга; б) в пределах визуальной связи между ведущим и замыкающим; в) в пределах голосовой связи между ведущим и замыкающим.

Правильные ответы

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	в	7	а	13	г
2	б	8	а	14	в
3	а	9	а	15	в
4	в	10	б	16	в
5	а	11	б	17	а
6	в	12	б	18	б

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	12-18	6-11	1-5

Практика

Задание: установить палатку (контрольное время 5 минут)

Критерии	Штрафные баллы
----------	----------------

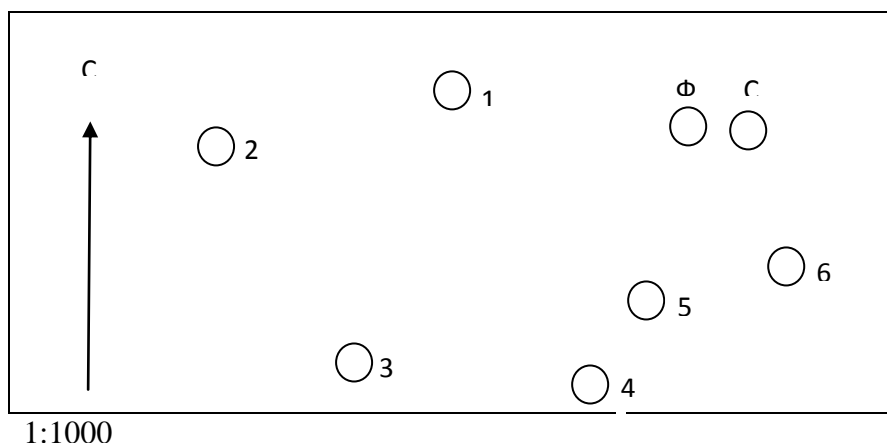
вход – выход в палатку расположен не к открытому месту	3 балла
палатка установлена на уклоне, находится на краю обрыва, оврага	6 баллов
под палаткой имеются бугры, торчащие из земли камни	6 баллов
складки на скатах и стенках палатки	1балл за каждый случай
общий перекося палатки	6 баллов

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во штрафных баллов	0-10	11-17	18-24

Задание: «Белая карта»

На карте масштаба 1:1000 планируется дистанция кросса с ориентированием в заданном направлении. Затем на чистый лист бумаги копируются точки КП, обведенные кружком, указывается место старта, финиша и направление «Север». Местность хорошо проходима. Расстояние между КП от 30 до 50 метров местность без перепада высоты. Количество КП -4



Участник самостоятельно рассчитывает азимуты и расстояния между КП. Так же участнику дается начальная карта с дистанцией для запоминания на 1-2 минуты.

Затем двигается по дистанции, находит все КП и приносит на финиш их пароли. Время учитывается.

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Занятое место	1-5	6-11	12-15

**Медицинское обследование, самоконтроль
Теория**

1. Первая помощь при обморожениях:

А) Пораженный участок поместить в холодную воду (20⁰), постепенно увеличивать температуру воды до 40⁰ (можно добавить в воду марганцовку). Затем наложить стерильную повязку и тепло укрыть.

Б) Пораженный участок растереть снегом, дать горячего чая пострадавшему, транспортировать в больницу.

В) Пораженный участок согреть горячей водой, дать горячего чая, обеспечит полный покой.

2. Первая помощь при укусе змеи:

А) Место укуса немедленно прижечь. Наложить жгут. Дать выпить антиаллергические таблетки. Транспортировать в больницу.

Б) Как можно быстрее высосать яд из ранки, рану обработать раствором марганцовки, к месту укуса приложить холод. Если есть антиаллергические таблетки, дать выпить пострадавшему. Немедленно транспортировать пострадавшего в больницу. Поить горячим не крепким чаем.

В) Наложить стерильную повязку на место укуса. Напоить холодной водой и транспортировать в больницу.

3. Назовите признаки артериального кровотечения:

А) На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.

Б) Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной и непрерывной струей.

В) Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.

4. Каким образом производится наложение кровоостанавливающего жгута на конечность?

А) Жгут накладывается на 10–15 см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой.

Б) Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения на подкладочный материал.

В) Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения непосредственно на кожу.

5. С какой целью к жгуту прикрепляется записка?

А) В записке необходимо указать место аварии и фамилию лица, наложившего жгут.

Б) Указывается время наложения жгута.

В) Указываются повреждения, обнаруженные у пострадавшего.

6. Назовите признаки венозного кровотечения:

А) На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.

Б) Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной непрерывной струей.

В) Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.

7. Как определить, что кровоостанавливающий жгут наложен правильно?

А) Кровотечение прекращается, конечность бледнеет.

Б) Пульс не прощупывается, теряется чувствительность конечности.

В) Развивается отек, кожа приобретает багрово-синюшную окраску, появляются пузыри, наполненные жидкостью.

8. Какие предметы можно использовать в качестве иммобилизирующей шины?

А) Доски, палки, пучки прутьев.

Б) Только стандартные медицинские шины.

В) Доски, картон, рейки, бинт.

9. Какой должна быть транспортная шина?

А) С возможностью фиксации только места перелома.

Б) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.

В) С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

10. Первая помощь при открытом переломе:

А) Остановить кровь, рану обработать перекисью водорода, вокруг раны обработать йодом, наложить стерильную повязку, наложить шину, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу.

Б) Обработать рану вокруг перекисью водорода, рану залить йодом, наложить повязку, наложить жгут, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу.

В) Наложить повязку, дать обезболивающее и транспортировать пострадавшего в больницу

11. Как правильно оказать помощь пострадавшему с переломом плечевой кости?

А) Подвесить руку на косынке, дать обезболивающее средство.

Б) Прибинтовать руку к туловищу.

В) В подмышечную область положить валик, согнуть руку в локтевом суставе и наложить шину от здорового надплечья до кончиков пальцев, дать обезболивающее средство.

12. В каком положении транспортировать пострадавшего с переломами ребер и грудины?

А) Полусидя.

Б) Лежа на боку.

В) Лежа на спине.

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
А	Б	В	Б	Б	Б	А	А	Б	А	В	А

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	8-12	4-7	1-3

Практика

Задание: рассказать и показать порядок оказания первой помощи пострадавшему при солнечном ударе.

Действие	Баллы за совершённое действие
- уложить пострадавшего в тень	3
- приподнять голову вверх	2
- расстегнуть одежду	2
- обеспечить приток свежего воздуха	3
- побрызгать на лицо холодной водой	3
- приложить к голове холодный компресс	3
- дать понюхать нашатырный спирт	3
- дать попить холодной воды	3

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во баллов	14-22	6-13	0-5

Учебно-тренировочная подготовка
Практика

Преодоление этапов:

Навесная переправа			
Наименование штрафа			
Заступ за контрольную линию-1			
Не заблокирована защелка карабина-1			
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1			
Неправильное выполнение технического приема (порядок пристежки- отстежки, движения по перилам) -3			
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10			
Двое на этапе-3			

Параллельная переправа			
Наименование штрафа			
Заступ за контрольную линию-1			
Не заблокирована защелка карабина-1			
Потеря спец.снаряжения на этапе (за единицу) -1			
Неправильное выполнение технического приема-3			
Отсутствие, временное прекращение страховки, самостраховки-10			
Двое на этапе-3			

Бревно маятником			
Наименование штрафа			
Заступ за контрольную линию-1			
Падение участника - 6			
Двое на этапе -3			
Нарушения при использовании опоры (веревки) - 1			

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во штрафных баллов на этапах	0-15	16-40	40-49

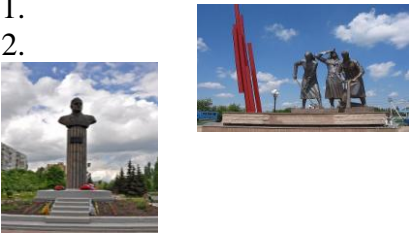
Задание: Связать (на время) узлы: контрольное время - 1 мин

Узел	Время (сек)
Академический	
Шкотовый	
Брамшкотовый	
Встречный	
Встречная «восьмерка»	
Проводник простой	
Проводник «восьмерка»	

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во связанных узлов	5-7	3-4	1-2

Краеведение
Теория

№ п/п	Вопрос (задание)	Ответ		
1	Назови адрес твоей школы?			
2	Как зовут библиотекаря твоей школы?			
3	Какие улицы города ты знаешь?	1.		
4		2.		
5	Какие микрорайоны города ты знаешь?	1.		
6		2.		
7	Назови памятники Старого Оскола	1.		
8		2.		
9	Какие природные места для туристских походов ты знаешь (урочища, родники, реки и т.д.)?	1.		
10		2.		
11	Дата освобождения Старого Оскола от немецких захватчиков	5 февраля	23 февраля	1 мая
12	Особо охраняемое растение Белгородской области	колокольчик	подснежник	фиалка
13	Кому посвящены памятники города?	1.		
14	2. 	2.		

Оценка результативности:

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	10-14	5-9	1-5

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Барсуков И.С. Социально-культурная деятельность и туризм: учебное пособие. – СПб.: Книжный дом, 2004. – 316 с.
2. Биржаков М.Б. Введение в туризм: учебник. 6-е изд. перераб. и доп. – СПб.: Герда, 2004. – 448 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов общеобразовательных учреждений среди профессиональных образований. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.: ил.
4. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья: научно-популярная медицинская литература. 3-е издание, стереотипное – М.: Медицина, 1984. – 320 с.
5. Вахмистров В.П., Вахмистрова С.И. Правовое обеспечение туриста: учебное пособие - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2005. – 288 с.
6. Гаранин Н.И., Булыгина И.И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 128 с.
7. Глазырин А.В., Шерсткин К.А. Социальное управление в некоммерческой деятельности. – Пермь. 2005, 128 с.
8. Григорьев В.И. Специальные виды туристской деятельности: профессионально - прикладной туризм в физической культуре студентов: учебник/ Под ред. авт. коллектив В.И. Григорьев и др. – СПб., 2010. – 512 с.
9. Дуглас Б. Тайцзи и цигун: Пер. с англ./ Б. Дуглас. – М.: АСТ; Астрель; Профиздат, 2004, 363 с.
10. Жукова М.А. Индустрия туризма: менеджмент организации. – М.: Финансы и статистика, 2004. – 200 с.: ил.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд. перераб. доп.- М.: Профиздат, 1996. – 256 с.
12. Кузнецов В.С. Учебное пособие по освоению навыков выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной оснастки и страховочных средств. – Симферополь: Таврия, 2006. – 384 с.: ил.
13. Лукашов Ю.В. Ченцов В.А. Типовая программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТик МО РФ, 2001.
14. Мартынов А.И. Психология альпинизма: школа альпинизма. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 260 с.
15. Менеджмент туризма: финансы и бухгалтерский учет в туризме. Учебник. – М.: Финансы и статистика. 2003. – 336 с.
16. Моргенстерн Джулия. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью. пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2013. – 256 с.
17. Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 221 с.
18. Озолин Н.Г. Молодому коллеге: библиотека тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
19. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: учебное пособие. – Ижевск: Удмуртский университет, 1999. – 342 с.
20. Родина. Евразийский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. №1-2 (102-103), - 2012.
21. Рундквист Н.А. Сто дней на Урале. Иллюстрированная книга-альбом о спортивной экспедиции «Большой Урал – 91», автор президент Российской Ассоциации пешеходных путешественников, мастер спорта, кандидат

технических наук. Книга составлена и подготовлена к печати Уральским аэрогеодезическим предприятием, 1993. – 162 с.

22. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998 – 2000 год. - М.: Манускрипт (г. Рязань), 1998.

23. Салпагаров Д., Саркисян Ю. Экологический туризм на Северном Кавказе. Труды Тебердинского заповедника. Выпуск 35-й. – Кисловодск. МИЛ, 2003. – 192 с.

24. Сборник нормативно – правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Сост. Ю.С.Константинов, С.В. Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388 с.

25. Сердобольская И.О. Социальный туризм: пути совершенствования государственного регулирования в России. – СПб.: СПб. ун-т, 2005. – 207 с.

26. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. 2-е издание, стереотип - М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.

27. Торопов С.А. По голубым дорогам Прикамья: туристские маршруты. / С.А.Торопов. - 3-е изд., перераб., с изм. и доп. – Пермь: Открытие – Пермь, 2008, 288 с.

28. Федерация альпинизма России. Высшая горная школа. Основы лавинной безопасности. Спасательные работы в лавинах. / Под ред. Ю.Н. Федотова, Е.И. Богданова. – СПб.: Копи – Р, 2010. – 512 с.

Литература для учащихся

1. Государев Н.А. Так становятся Чемпионами: комментарии психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.

2. Дихтярев В.Я. Вся жизнь – поход. – М.: ЦДЮТур, 1999. – 300 с.

3. Олимпийский учебник студента: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях/ В.С. Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 9-е изд., перераб., и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 136 с.: ил.

4. Равинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер: книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.

5. Ротенберг Р. Расти здоровым: детская энциклопедия здоровья. – Физ. и спорт, 1992. - 592 с.