

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

Принята на заседании педагогического совета  
от « 17 » мая 2022 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ЦДЮТ  
М.П. Лукьянчук Н.Б.  
« 17 » мая 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»**

Уровень программы: ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы: 5 лет (1 год – 144 ч.; 2 год-144 ч.; 3 год -216 ч.; 4 год-288 ч.; 5 год – 288 ч.)

Возрастная категория: от 8 до 18 лет

Состав группы: от 15 до 20 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной, ПФДО основе.

ID Программы в Навигаторе: #3260

Автор-составитель:

Шарова Дарья Васильевна – заместитель директора  
(Ф.И.О., должность автора-составителя)

г. Краснодар, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма» муниципального образования город Краснодар проводит свою работу согласно годовому плану, календарю спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 08.06.2020) "Об образовании в Российской Федерации": Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р; Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дистанция пешеходная» является модифицированной, составлена на основе программ: «Туристское многоборье», «Туристы-проводники», «Спортивное ориентирование» для системы дополнительного образования детей, разработанной Министерством образования Российской Федерации, Москва ЦДЮОТК 2006 г.

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определена приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Уровни программы – ознакомительный, базовый, углубленный

### **Актуальность программы.**

в сложившихся социокультурных условиях наблюдается активное развитие и рост популяризации детско-юношеского туризма в Краснодарском крае. Зачастую подготовка спортсменов-туристов проводится стихийно, не организовано. В связи с этим, появилась необходимость создания стройной системы подготовки спортсменов-туристов в соответствии с современными требованиями к дополнительному образованию.

Данная программа призвана выстроить понятную и стройную систему для подготовки спортсменов-туристов.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы многогранной подготовки туристов:

**Принцип безопасности** – учащиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в полевых условиях (организация и проведение походов, бивака, и т.п.), знакомятся с основами топографии и ориентирования, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

**Принцип постепенности** - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, развития индивидуальных особенностей туриста, разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип демократизации** – учащиеся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на разнополых учащихся в возрасте 8 - 18 лет проявляющих интерес к физической культуре и туризму.

**Объём и срок реализации программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет - 1080. Срок программы – 5 лет. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Форма обучения по данной программе – очная.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СаНПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитан на 36 недель в год.

В связи с особенностями преподавания по программе, 70% составляет практическая часть.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Методической службой МБОУ ДО ЦДЮТ разработаны учебно-методические материалы, по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе можно найти на сайте организации по ссылке <http://cvr.centerstart.ru/node/2570>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все педагоги Центра.

Условия приёма регламентированы в «Положении о правилах приёма, о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления, обучающихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма» муниципального образования город Краснодар.

Таблица 1

Год обучения	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
1 год	144	1 год	8-18 лет	Групповые
2 год	144	1 год	9-18 лет	Групповые
3 год	216	1 год	10-18 лет	Групповые
4 год	288	1 год	11-18 лет	Групповые В подгруппах Индивидуальный образовательный маршрут
5 год	288	1 год	18 лет	Групповые В подгруппах Индивидуальный образовательный маршрут

Для проведения занятий на местности предусмотрены занятия продолжительностью до 8 часов.

**Ознакомительный уровень** (два года обучения) программа осуществляется в течении двух лет длительностью 144 часа в год и направлена на формирование начальных знаний, умений и навыков в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения и безопасного пребывания в природной среде. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом объединения МБОУ ДО ЦДЮТ. Результатами обучения ознакомительного уровня является формирование начальных знаний, умений и навыков в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения и безопасного пребывания в природной среде, а также позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностного отношения к природе в целом, и к родному краю в частности, к своему здоровью, к спорту и физической культуре, к труду, к другим людям через туристскую деятельность.

**Базовый уровень обучения** длится один календарный год. Количество часов – 216. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области туризма, спортивного ориентирования, краеведения, и безопасного пребывания в природной среде. Формирование специальной мотивации к туристской деятельности, формирование специальных практических навыков туристской деятельности.

Результатом базового уровня обучения являются накопленные базовые знания, умения и навыки в области туристской деятельности, спортивного ориентирования и краеведения, что способствуют успешности обучения.

В соответствии с классификацией образовательных программ дополнительного образования детей по способу организации содержания дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» является комплексно-модульной и состоит из ознакомительного комплекса и 4 модулей (разделов).

Результатом третьего годов обучения являются накопленные базовые знания, умения и навыки в области спортивного туризма (дистанция пешеходная), краеведения и первой медицинской помощи, что способствуют успешности обучения.

**Углубленный уровень обучения** длится два года (четвёртый и пятый год обучения). Количество часов в первый и второй год обучения составляет 288 часов в год, предполагает доступ к сложным узкопрофильным знаниям и навыкам в рамках программы. Результатом углубленного уровня является процесс развития двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Данная программа предусматривает перевод учащихся на другие дополнительные общеобразовательные программы (физкультурно-спортивной направленности) без дополнительной переподготовки.

Таблица 2

Ознакомительный уровень			
Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля	
1	144	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы	
2	144	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы	
Базовый уровень			
Модули программы	Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля
3.1 Ознакомительный модуль	3	88	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.2 Инвариантный модуль		16	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы

3.3	Ознакомительный модуль		88	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
3.4	Инвариантный модуль		24	Итоговый контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
Углубленный уровень				
Модули программы		Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля
4.1	Ознакомительный модуль	4	90	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.2	Инвариантный модуль		50	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.3	Ознакомительный модуль		90	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
4.4	Инвариантный модуль		58	Итоговый контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
Углубленный уровень				
Модули программы		Год обучения	Количество часов	Формы аттестации и контроля
5.1	Ознакомительный модуль	5	90	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
5.2	Инвариантный модуль		50	Промежуточный контроль, тестирование Приложение 1.

			Оценочные и методические материалы
5.3 Ознакомительный модуль		90	Текущий контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы
5.4 Инвариантный модуль		58	Итоговый контроль, тестирование Приложение 1. Оценочные и методические материалы

### **Цель и задачи программы.**

**Цели программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами спортивного туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности, в том числе привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, укрепление физического и психологического здоровья, организация активного отдыха.

**Целью ознакомительного уровня обучения** является приобретение начальных знаний и компетенций в виде спорта спортивный туризм, краеведении и первой доврачебной помощи. Овладение простейшими методами топографии и ориентирования. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде.

**Целью базового уровня обучения** является приобретение базовых знаний, умений и навыков по спортивному туризму, краеведению и безопасному пребыванию в природной среде, применение на практике методов топографии и ориентирования. Ознакомление с основными правилами соревнований по спортивному туризму.

**Целью углубленного уровня обучения** является овладение углубленными знаниями спортивного туризма, закрепление умений и навыков вида спорта. В частности, применения методов топографии и ориентирования, участие в соревнованиях.

Таблица 3

Цель обучения	Год обучения
Создать представление о программе. Овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования и краеведения.	1
Овладение простейшими знаниями в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования краеведения и первой помощи. Формирование знаний, умений и навыков безопасного пребывания в природной среде	2

Аккумуляция и применение знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования, краеведения и первой помощи для применения их на практике. Ориентация на более узкий вид туристской деятельности.	3
Углубленное изучение и применение знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования, краеведения и первой помощи для применения их на практике. Ориентация на более узкий вид туристской деятельности.	4
Углубленное изучение и применение знаний, умений и навыков в области туристской деятельности, в области спортивного ориентирования, краеведения и первой помощи для применения их на практике. Ориентация на более узкий вид туристской деятельности.	5

**Основные задачи** программы:

Личностные:

- формирование бережного отношения к окружающей среде и любви к природе;
- формирования позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции;
- формирование навыков работы в команде, развитие коммуникативной сферы при реализации коллективной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни через привлечение детей к активному образу жизни.

Предметные:

- обучение умениям и навыкам спортивного туризма;
- обучение основам топографии и ориентирования;
- обучение основам туристской деятельности, приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- обучение техники прохождения дистанций 3 класса с элементами 4 класса;
- обучение навыкам судейства на дистанции 1 и 2 - ого класса;
- развитие познавательного интереса к живой природе Краснодарского края при непосредственном контакте с ней;
- развитие навыков первой медицинской помощи;

Метапредметные:

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- потребность в саморазвитии, самореализации;



– формирование устойчивой мотивации к дальнейшей туристской деятельности.

### **Условия реализации программы.**

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих и при отсутствии противопоказаний к занятиям.

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе промежуточной аттестаций. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах:

- ознакомительный - 15 человек
- базовый – 15 человек
- углубленный – 10 человек

Программа рассчитана на 5 лет обучения, возраст учащихся: 8 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока.

Расписание занятий составляется администрацией Центра по представлению педагога дополнительного образования в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения пятилетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

### **Режим учебной работы**

Таблица 4

Уровень	Кол-во часов в год	Рекомендуемое кол-во учебных часов (час\нед.)	Срок обучения	Формы организации
Ознакомительный	144	4 ч./нед. 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
	144	4 ч./нед. 2 раза в нед. по 2 уч. часа	1 год	Групповые
Базовый	216	6 ч./нед. 3 раза в неделю по 2 часа	1 год	Групповые
Углубленный	288	8 ч./нед. 4 раза в нед. по 2 уч. часа	2 года	Групповые В подгруппах Индивидуальный

ВСЕГО:				образовательны й маршрут
	1080			

Основные формы проведения занятий:

- **Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы.

- **Практические занятия** – в помещении и на местности – тренировка, наблюдение, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-исследования, ролевые игры), ведение «Дневника туриста», метод проектов, походы, экскурсии с «погружением» в практику, умение вязать туристические узлы.

Особое место при проведении занятий отводится рефлексии: учащимся предлагается оценивать работу с применением методов Лестница успеха, Рефлексивная мишень, Благодарю, Синквейн и прочим.

В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, учебные походы на 1-2 дня, участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах, слетах. Более продолжительные походы проводятся в каникулярные периоды.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

1. Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ объяснение и т.п.);

2. Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определённых задач; задания выполняются таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

3. Электронное обучение с использованием учебно-методических комплексов и разработок, при необходимости использования их в дистанционных формах работы.

**Материально-техническое оснащение программы:**

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к сети интернет и проектором;
- прилегающая к зданию территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- географические карты;

- необходимое туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки и т.д.);

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Личностные:**

- формирование бережного отношения к природе;
- формирование позитивных жизненных ценностей и активной гражданской позиции в процессе спортивной деятельности;
- приобретение навыков работы в команде и развитие коммуникативной сферы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

#### **Предметные:**

- приобретение умений и навыков спортивного туризма;
- овладение основами топографии и ориентирования;
- овладение основами туристской деятельности, приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- овладение техники прохождения дистанций 3 класса с элементами 4 класса;
- овладение навыками судейства на дистанции 1 и 2 - ого класса;
- знание особенностей флоры и фауны края, его районирования, экологического состояния районов края;
- приобретение навыков первой медицинской помощи;

#### **Метапредметные:**

- развитие самостоятельности и ответственности за других;
- выработка способности выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- формирование умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию;
- формирование мотивации к спортивному туризму и туристской деятельности.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

При составлении учебного календарного плана следует предусматривать на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия следует планировать живую практическую работу (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа третьего и последующих лет обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первых годах занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, учащиеся глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

### **Учебный план комплексной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дистанция пешеходная»**

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Ознакомительный уровень 1 год обучения</b>					
1.1	Введение	4	4		
1.2	Основы туристской подготовки	62	12	50	Тестирование, участие в соревнованиях
1.3	Топография и ориентирование	40	8	32	Тестирование, участие в соревнованиях
1.4	Основы гигиены, первая помощь	18	8	10	Тестирование
1.5	Общая и специальная физическая подготовка	18	8	10	Тестирование, участие в соревнованиях
1.6	Переводное тестирование	2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>	
<b>2. Ознакомительный уровень 2 год обучения</b>					

2.1	Введение	4	4		
2.2	Основы туристской подготовки	62	12	50	Тестирование, участие в соревнованиях
2.3	Топография и ориентирование	40	8	32	Тестирование, участие в соревнованиях
2.4	Основы гигиены, первая помощь	18	8	10	Тестирование
2.5	Общая и специальная физическая подготовка	18	8	10	Тестирование, участие в соревнованиях
2.6	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	144	40	104	
3. Базовый уровень 3 год обучения					
3.1 Ознакомительный модуль					
3.1.1	Введение	2	2		
3.1.2	Основы туристской подготовки	60	20	40	Тестирование, участие в соревнованиях
3.1.3	Топография и ориентирование	14	4	10	Тестирование, участие в соревнованиях
3.1.4	Основы гигиены, первая помощь	10	2	8	Тестирование
3.1.5	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	88	28	60	
3.2. Инвариантный модуль					
3.2.1	Введение	2	2		
3.2.2	Основы туристской подготовки	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.2.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.2.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	Тестирование
3.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	6		6	Участие в соревнованиях и походах
3.2.6	Переводное тестирование	2		2	

	ИТОГО:	16	2	14	
	3.3. Ознакомительный модуль				
3.3.1	Введение	2	2		
3.3.2	Основы туристской подготовки	64	10	54	Тестирование, участие в соревнованиях
3.3.3	Топография и ориентирование	10	2	8	Тестирование, участие в соревнованиях
3.3.4	Основы гигиены, первая помощь	10	2	8	Тестирование
3.3.5	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	88	16	72	
	3.4 Инвариантный модуль				
3.4.1	Введение	2	2		
3.4.2	Основы туристской подготовки	4		4	Тестирование, участие в соревнованиях
3.4.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
3.4.4	Основы гигиены, первая помощь	4		4	Тестирование
3.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	Участие в соревнованиях и походах
3.4.6	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	24	4	20	
	Итого за 3 год:	216	50	166	
	4. Углубленный уровень 4 год обучения				
	4.1 Ознакомительный модуль				
4.1.1	Введение	2	2		
4.1.2	Основы туристской подготовки	60	20	40	Тестирование, участие в соревнованиях
4.1.3	Топография и ориентирование	14	4	10	Тестирование, участие в соревнованиях
4.1.4	Основы гигиены, первая помощь	12	2	10	Тестирование

4.1.5	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	90	28	62	
4.2. Инвариантный модуль					
4.2.1	Введение	2	2		
4.2.2	Основы туристской подготовки	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
4.2.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
4.2.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	Тестирование
4.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26	Участие в соревнованиях и походах
4.2.6	Технико-тактическая подготовка	6	2	4	Участие в соревнованиях
4.2.7	Судейская подготовка	8	4	4	Тестирование, участие в соревнованиях
4.2.8	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	50	10	40	
4.3. Ознакомительный модуль					
4.3.1	Введение	2	2		
4.3.2	Основы туристской подготовки	64	10	54	Тестирование, участие в соревнованиях
4.3.3	Топография и ориентирование	10	2	8	Тестирование, участие в соревнованиях
4.3.4	Основы гигиены, первая помощь	12	2	10	Тестирование
4.3.5	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	90	16	74	
4.4 Инвариантный модуль					
4.4.1	Введение	2	2		
4.4.2	Основы туристской подготовки	4		4	Тестирование, участие в соревнованиях
4.4.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в

					соревнованиях
4.4.4	Основы гигиены, первая помощь	4		4	Тестирование
4.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	Участие в соревнованиях и походах
4.4.6	Технико-тактическая подготовка	6	2	4	Участие в соревнованиях
4.4.7	Судейская подготовка	8	4	4	Тестирование, участие в соревнованиях
4.4.8	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	58	10	48	
	Итого за 4 год:	288	64	224	
5. Углубленный уровень 5 год обучения					
5.1 Ознакомительный модуль					
5.1.1	Введение	2	2		
5.1.2	Основы туристской подготовки	60	20	40	Тестирование, участие в соревнованиях
5.1.3	Топография и ориентирование	16	6	10	Тестирование, участие в соревнованиях
5.1.4	Основы гигиены, первая помощь	10	2	8	Тестирование
5.1.5	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	90	30	60	
5.2. Инвариантный модуль					
5.2.1	Введение	2	2		
5.2.2	Основы туристской подготовки	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
5.2.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
5.2.4	Основы гигиены, первая помощь	2		2	Тестирование
5.2.5	Общая и специальная физическая подготовка	28	2	26	Участие в соревнованиях и походах
5.2.6	Технико-тактическая	6	2	4	Участие в



	подготовка				соревнованиях
5.2.7	Судейская подготовка	8	4	4	Тестирование, участие в соревнованиях
5.2.8	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	50	10	40	
5.3. Ознакомительный модуль					
5.3.1	Введение	2	2		
5.3.2	Основы туристской подготовки	64	10	54	Тестирование, участие в соревнованиях
5.3.3	Топография и ориентирование	10	2	8	Тестирование, участие в соревнованиях
5.3.4	Основы гигиены, первая помощь	12	2	10	Тестирование
5.3.5	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	90	16	74	
5.4 Инвариантный модуль					
5.4.1	Введение	2	2		
5.4.2	Основы туристской подготовки	4		4	Тестирование, участие в соревнованиях
5.4.3	Топография и ориентирование	2		2	Тестирование, участие в соревнованиях
5.4.4	Основы гигиены, первая помощь	4		4	Тестирование
5.4.5	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	Участие в соревнованиях и походах
5.4.6	Технико-тактическая подготовка	6	2	4	Участие в соревнованиях
5.4.7	Судейская подготовка	8	4	4	Тестирование, участие в соревнованиях
5.4.8	Переводное тестирование	2		2	
	ИТОГО:	58	10	48	
	Итого за 5 год:	288	64	224	
	ВСЕГО:	1080	258	882	

**Календарный учебные график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Дистанция пешеходная»**

Таблица 6

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября	30 мая	36 недель	72	144	Режим работы объединения по расписанию ПДО Продолжительность занятий: <i>45 мин</i> Продолжительность промежутков между занятиями: <i>10-15 мин</i>
2 год	1 сентября	30 мая	36 недель	72	144	
3 год	1 сентября	30 мая	36 недель	108	216	
4 год	1 сентября	30 мая	36 недель	144	288	
5 год	1 сентября	30 мая	36 недель	144	288	

**Режим работы в период школьных каникул:**

В период осенних каникул занятия проводятся согласно расписания.

В период зимних каникул занятия не проводятся. Зимние каникулы — с 01.01 по 8.01;

В период весенних каникул занятия проводятся согласно расписания.

**Организация текущего и промежуточного контроля и итоговой аттестации:**

Таблица 7

Виды контроля	Сроки проведения:
---------------	-------------------

1.	Текущий контроль	По окончании модуля
2.	Промежуточный контроль	По окончании календарного года
3.	Итоговая аттестация	По окончании программы

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»

1-й год обучения

Таблица 8

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Прак тика
1. Введение		4	4	
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	2	2
2.2	Воспитательная роль туризма	2	2	
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5
2.5	Подготовка к походу, путешествию	10	1	9
2.6	Питание в туристском походе	10	1	9
2.7	Туристские должности в группе	4	1	3
2.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	1	7
2.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	1	3
2.10	Подведение итогов туристского похода	8	1	7
		62	12	50
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топография. Понятие о топографической и спортивной карте	4	1	3
3.2	Условные знаки	6	2	4
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	3
3.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3
3.5	Измерение расстояний	6	1	5
3.6	Способы ориентирования	8	1	7
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	1	7
		40	8	32
4. Основы гигиены, первая помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4

		18	8	10
<b>5.Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	10	4	6
5.4	Специальная физическая подготовка	4	2	2
		18	8	10
<b>1. Переводное тестирование</b>		2		2
<b>ИТОГО за 1 год обучения:</b>		<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***1. Основы туристской подготовки***

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный

набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

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

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

руководством и присмотром руководителя).

#### 1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по осыпным, травянистым склонам.

Практические занятия

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

#### 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### 1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам

работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1 Понятие о топографической и спортивной карте**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

### **2.2 Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3 Ориентирование по горизонту, азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").



Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

#### 2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

#### 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### 2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **3. Общая физическая подготовка.**

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

3.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

### 3.3 Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка — служит для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: лёгкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

#### 3.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.

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, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

#### **4. Основы гигиены и первая помощь**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

##### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, 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

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### **5. *Переводное тестирование***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»

2-й год обучения

Таблица 9

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		4	4	
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Туристские путешествия, история развития туризма	4	2	2
2.2	Воспитательная роль туризма	2	2	
2.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	1	5
2.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	1	5
2.5	Подготовка к походу, путешествию	10	1	9
2.6	Питание в туристском походе	10	1	9
2.7	Туристские должности в группе	4	1	3
2.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	8	1	7
2.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	1	3
2.10	Подведение итогов туристского похода	8	1	7
		62	12	50
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топография. Понятие о топографической и спортивной карте	4	1	3
3.2	Условные знаки	6	2	4
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	3
3.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3
3.5	Измерение расстояний	6	1	5
3.6	Способы ориентирования	8	1	7
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	1	7
		40	8	32
4. Основы гигиены, первая помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2	
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2

4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		18	8	10
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	1	1
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	10	4	6
5.4	Специальная физическая подготовка	4	2	2
		18	8	10
<b>1. Переводное тестирование</b>		2		2
<b>ИТОГО за 1 год обучения:</b>		<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***1. Основы туристской подготовки***

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Правила купания.

Практические занятия

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

#### 1.6. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

#### 1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.



## Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре (под руководством и присмотром руководителя).

### 1.7. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

### Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по осыпным, травянистым склонам.

### Практические занятия

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

### 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

### Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация

переправы по бревну с самостраховкой.

#### 1.11. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **2. Топография и ориентирование**

### 2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты).

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

### 2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З.

Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортом) измерение азимутов на карте.

#### 2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

#### 2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

#### 2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению

мини-маршрута, движение по легенде.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

### **3. Общая физическая подготовка.**

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

3.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Ведение дневника самоконтроля.

### 3.3 Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка — служит для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: лёгкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание — освоение одного из способов.

#### 3.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.

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, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

#### **4. Основы гигиены и первая помощь**

##### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

##### **4.2. Походная медицинская аптечка.**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов: порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

##### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, 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

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

#### 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

### ***5. Переводное тестирование***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»

3-й год обучения

Таблица 10

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
1. Введение		8	8	
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	24	4	20
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	22	6	16
2.3	Подготовка к походу, путешествию	20	4	16
2.4	Питание в туристском походе	24	6	18
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	22	6	16
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	18	4	14
		130	30	100
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топографическая и спортивная карта	10	2	6
3.2	Ориентирование в сложных условиях	10	2	8
3.3	Соревнования по ориентированию	8	2	8
		28	6	22
4. Основы гигиены, первая помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	1	9
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	12	1	11
		26	4	22
5. Общая и специальная физическая подготовка		16		16
6. Переводное тестирование		8		8
Итого за период обучения		216	50	166

*Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.*

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Туристская подготовка

##### 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном туризме.



Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

Практические занятия

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в сложном, категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## **2. Топография и ориентирование**

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на

участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

### 2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **3. Основы гигиены и первая помощь**

### 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (боррелиоз, вирусный гепатит, лептоспироз и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

### 3.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

#### Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

#### Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

4.3. Общая физическая подготовка  
Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### 4.4. Специальная физическая подготовка

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Фартлек - игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору», специально-беговые упражнения.

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, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

Техника бега по прямой, виражу. Бег по луку, кустарникам, болотам и пескам. Равномерно ускоренный бег с высокого старта на разных отрезках, повторный бег, переменный и интервальный бег, прикидки и соревнования.

### ***9. Переводное тестирование***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию и туризму. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»**

4-й год обучения

Таблица 11

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
1. Введение				
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	24	4	20
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	22	6	16
2.3	Подготовка к походу, путешествию	20	4	16
2.4	Питание в туристском походе	24	6	18
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	22	6	16
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	18	4	14
		130	30	100
3. Топография и ориентирование				
3.1	Топография. Понятие о топографической и спортивной карте	4	1	3
3.2	Условные знаки	6	2	4
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	3
3.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3
3.5	Измерение расстояний	6	1	5
3.6	Способы ориентирования	8	1	7
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	1	7
		40	8	32
4. Основы гигиены, первая помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	4	1	3
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	1	11
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	12	1	11
		30	4	26
5. Общая и специальная физическая подготовка				



5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	
5.3	Общая физическая подготовка	30		30
5.4	Специальная физическая подготовка	24		24
		58	4	54
6. Техничко-тактическая подготовка		12	4	8
7. Судейская подготовка				
7.1	Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки	4	2	2
7.2	Жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований них обязанности,	6	2	4
7.3	Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей	6	4	2
		16	8	8
8. Переводное тестирование		8		8
Итого за период обучения		288	64	224

***Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.***

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***1. Туристская подготовка***

#### **1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

#### **Практические занятия**

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения.

#### **1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов

пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Строительство простейших сооружений.

### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута походов отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

### 1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в сложном, категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре.

### 1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение

возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## **2. Топография и ориентирование**

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **3    *Общая физическая подготовка***

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **3.2. Врачебный контроль, самоконтроль**

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **3.3. Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

#### **3.4. Специальная физическая подготовка**

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. Многократное про бегание 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.

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).

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 с одной и двух ног. 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, перекаты, 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. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

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, поднятие ног до прямого угла и др.

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

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 мышцы 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.

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

### **5.1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с Одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

#### **Практические занятия**

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от нее КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных)\*. Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное ориентирование и векторное.

### **5.2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

#### Практические занятия

Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях и в условиях плохой погоды.

### **6. Судейская подготовка**

6.1 Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки. Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции

6.2 Жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности.

6.3 Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей

### **8. Основы гигиены и первая помощь.**

8.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (боррелиоз, вирусный гепатит, лептоспироз и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

#### Практическое занятие

Освоение приемов массажа

8.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и

аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

8.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **8. *Переводное тестирование.***

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП.



**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТУРИСТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«ДИСТАНЦИЯ ПЕШЕХОДНАЯ»**

5-й год обучения

Таблица 12

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
1. Введение				
2. Основы туристской подготовки				
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение	24	4	20
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	22	6	16
2.3	Подготовка к походу, путешествию	20	4	16
2.4	Питание в туристском походе	24	6	18
2.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	22	6	16
2.6	Подведение итогов туристского путешествия	18	4	14
		130	30	100
8. Топография и ориентирование				
3.1	Топография. Понятие о топографической и спортивной карте	4	1	3
3.2	Условные знаки	6	2	4
3.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	1	3
3.4	Компас. Работа с компасом	4	1	3
3.5	Измерение расстояний	6	1	5
3.6	Способы ориентирования	8	1	7
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	8	1	7
		40	8	32
9. Основы гигиены, первая помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2	Походная медицинская аптечка	4	1	3
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	1	11
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	12	1	11
		30	4	26
10.Общая и специальная физическая подготовка				

5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	
5.3	Общая физическая подготовка	30		30
5.4	Специальная физическая подготовка	24		24
		58	4	54
11. Техничко-тактическая подготовка		12	4	8
12. Судейская подготовка				
7.1	Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки	4	2	2
7.2	Жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований их обязанности,	6	2	4
7.3	Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей	6	4	2
		16	8	8
8. Переводное тестирование		8		8
Итого за период обучения		288	64	224

***Зачётный поход или многодневные мероприятия – вне сетки часов.***

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***1. Туристская подготовка***

#### **1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с горелками, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Источники света: фонари, светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

#### **Практические занятия**

Работа с горелкой. Использование страховочного снаряжения.

#### **1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов

пешеходном туризме в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Строительство простейших сооружений.

### 1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута походов отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

### 1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в сложном, категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре.

### 1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение

возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## **2. Топография и ориентирование**

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **4    *Общая физическая подготовка***

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### 3.2. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### 3.3. Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

#### 3.4. Специальная физическая подготовка

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. Многократное про бегание 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.

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).

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 с одной и двух ног. 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, перекаты, 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. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

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, поднятие ног до прямого угла и др.

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

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 мышцы 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.

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

### **5.1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техника кроссового бега по сильнопересеченной местности. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с Одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого, точного азимута. Измерение расстояний.

#### **Практические занятия**

Чтение карты на различных скоростях движения (опережающее, выборочное, чтение «потом»). Поиск КП по легендам на «черной» и «белой» картах. Методы поиска и взятия КП с привязок и с помощью «удлинения» КП. Связь «ближней» и «дальней» ориентации при чтении местности и карты. Пробегание отдельных участков трассы с компасом без карты, зарисовка пройденного пути. Кросс с ориентированием для развития чувства дистанции и времени. Движение к привязке и взятие от нее КП. Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по времени и расстоянию, без компаса и в различных погодных условиях. Линейное ориентирование. Определение элементов рельефа и ситуации, способствующих быстрейшему продвижению по местности. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных)\*. Последовательность действий ориентировщика на этапе. Ошибки ориентировщиков. Ориентирование на маркированной трассе, линейное ориентирование и векторное.

### **5.2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактические установки для текущего календаря. Основные и тренировочные старты. Тактические действия в отношении соперников. Тактика ориентирования на лыжах на маркированной трассе, в заданном направлении, в эстафетном ориентировании со штрафными кругами. Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах.

#### Практические занятия

Тактические действия в эстафетном ориентировании. Общекомандные установки. Персональные действия (лидирующее одиночество, лидерование в группе, индивидуальный бег с отставанием от лидеров, групповой бег с отставанием от лидеров). Пробегание дистанции парами (с преследованием и сотрудничеством, при наличии на двоих одной карты).

Тактика ориентировщика на старте (техническая разминка, управление предстартовыми реакциями, настройка на четкое взятие первого КП и т.д.) и на дистанции. Тактика на финише, в необычных ситуациях и в условиях плохой погоды.

### **6. Судейская подготовка**

6.1 Виды и характеристика соревнований по ориентированию, положения, заявки. Судейская коллегия соревнований. Начальник дистанций и его помощники. Планирование и постановка дистанций. Обеспечение безопасности при планировании дистанции

6.2 Жеребьевка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников соревнований и их обязанности.

6.3 Карты соревнований и контрольная карта, зачет результатов, обязанности коллегии судей

### **8. Основы гигиены и первая помощь.**

8.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (боррелиоз, вирусный гепатит, лептоспироз и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

#### Практическое занятие

Освоение приемов массажа

8.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и



аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

8.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

## **9. Переводное тестирование.**

Сдача теоретических и практических умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму и краеведению. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

**Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы**

Таблица 13

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий, тематический модуль</b>	<b>Формы обучения</b>	<b>Методы и приемы организации учебного процесса</b>	<b>Дидактические материалы, литература и методические пособия</b>	<b>Материально-техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно иллюстративный	Фотографии, видеофильмы, карты, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2.	Основы туристской подготовки	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал. Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер, снаряжение	Устный опрос, тестирование, зачетное практическое занятие
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение,	Справочная литература, карты, таблицы, плакаты, раздаточный	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование

			рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	материал; презентации		
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие,	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация. Методы обучения: целостный, расчлененный	Справочная литература по туризму; фото и видео материалы, презентации	Прилегающая территория для практических занятий, верёвки, карабины и т.д.	Соревнования, участие в походах
5.	Судейская практика	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ,	Справочная литература, географические карты, таблицы, плакаты, раздаточный материал; фото и	Доска, проектор, компьютер, прилегающая территория для практических занятий	Устный опрос, практическое занятие, участие в соревнованиях

			демонстрация, самостоятельная работа)	видео материалы, презентации		
6.	Краеведение	Лекция, беседа, практическое занятие, экскурсия	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, географические карты, таблицы, плакаты, раздаточный материал; фото и видео материалы, презентации	Доска, проектор, компьютер, лаборатория	Устный опрос, практическое занятие
7.	Основы гигиены, первая помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

### Основные средства программы:

- Обучающие и тренировочные программы. Задания, нацеленные на осмысление учебного материала.
- Тестирование физической подготовленности детей. Комплексы развивающих упражнений.
- Беседы о сохранении и укреплении здоровья. Задания детям для обсуждения и коррекции своего здоровья в семье. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, рациональной походки, укрепления стопы и т.д. Развитие физических качеств. Обсуждение мер предупреждения травм и заболеваний в походе. Задания для освоения элементарных приемов первой помощи.
- Беседы с детьми о красоте, пользе и необходимости сохранения природы. Обсуждение произведений детских писателей о природе и путешествиях. Составление и разгадывание детьми туристских кроссвордов. Разработка природоохранных знаков. Сочинение детьми рассказов, стихов, песен, изготовление рисунков, поделок на основе впечатлений о походе.

### Техническое оснащения занятий

Для организации занятий по «дистанции пешеходной» необходимо личное и групповое туристское снаряжение.

К личному снаряжению следует отнести носильные вещи, умывальные принадлежности и некоторые другие предметы индивидуального пользования. К групповому относят предметы коллективного пользования.

К специальному снаряжению относят предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызывается спецификой того или иного маршрута: веревки, ледорубы, накомарники и т.п.

Личное снаряжение.

Перечень личного снаряжения для пеших походов:

Таблица 14

Рюкзак	1
Спальный мешок с вкладышем и непромокаемым чехлом	1
Спальный пенополиуретановый коврик	1
Обувь основная	1
Кроссовки или кеды	1
Костюм штормовой	1
Костюм тренировочный	1
Плащ-накидка (полиэтиленовая)	1
Свитер шерстяной	1
Брюки из плотной ткани	1
Шорты	1
Рубашка	1
Майка или футболка	2

Носки шерстяные	2
Носки х/б	4
Головной убор легкий с козырьком	1
Шерстяная шапочка	1
Сменное белье	2 компл.
Рукавицы брезентовые	1
Индивидуальный пакет первой помощи	1
Полотенце	1
Платки носовые	2
Миска, кружка, ложка	компл.
Нож	1
Компас	1
Часы	1
Очки светозащитные в жестком футляре	1
Туалетные принадлежности (мыло, зубная щетка, паста)	компл.
Спички в непромокаемой упаковке	1
Мешочек из пластика для документов	1
<b>Итого: на 1 человека на 5 дней</b>	<b>9 кг</b>

Групповое снаряжение.

Перечень группового снаряжения для многодневных пеших походов группы в составе 15 человек состоит из следующих предметов:

Таблица 15

Палатка	4
Полиэтиленовый тент для палатки	4
Котлы для приготовления пищи	3
Остро заточенный топор с чехлом на лезвие	2
Костровой набор (крючья для подвески посуды, стальной трос диаметром 3 мм, металлические рогульки)	1
Рукавицы костровые	2
Половник	1
Клеенка обеденная 1,5х1,5 м.	1
Безмен	1
Тара для продуктов (мешочки, банки, коробки)	компл.
Мыло хозяйственное	1
Спички в непромокаемой упаковке	5
Планшет с картами, схемами маршрута	1
Фонарик с запасными батарейками и лампочкой	5
Свисток для сигнализации	2
Аптечка	компл.
Ремонтный набор	компл.
Фото- и видеоаппаратура с принадлежностями	компл.
Веревка основная (30 м.)	1

Веревка вспомогательная (30-40м)	1
Карабин альпинистский	3
Лопата саперная	1
Рыболовные снасти	1
<b>Итого на группу 15 чел:</b>	<b>26,5 кг</b>
<b>На 1 участника :</b>	<b>1,77 кг</b>

Итого: масса продуктов и снаряжения на группу 15 человек составляет – 274 кг. На 1 участника – 18,3 кг.

Простейший ремонтный набор.

Набор швейных и сапожных игл, нитки черные и белые, толстые капроновые нитки, пуговицы, куски ткани, кожи, тесьма резиновая, гвозди для починки обуви, проволока мягкая и толстая (стальная и медная диаметром 1,5 – 2 мм.), шило, напильник, брусок для точки ножей и топоров, изоляционная лента, лейкопластырь, резиновый клей и заплатки резины.

Рюкзак.

Очень важно правильно подобрать рюкзак. Существует огромное разнообразие туристических рюкзаков – от небольшого 20-литрового до огромного 100-литрового. Для изготовления рюкзака применяются легкие прочные синтетические или х/б ткани с водоотталкивающей пропиткой. Рюкзак должен плотно прилегать к спине всей задней стенкой, а не стоять на поясище и не свисать ниже ее. Достигается это выбором рюкзака по росту и правильной подгонкой лямок. Для облегчения нагрузки на плечевой пояс рюкзак может иметь пояс, передающий нагрузку на бедра. Вот несколько вещей, на которые необходимо обращать внимание при приобретении рюкзака:

- Наличие большого количества боковых кармашков, где удобно хранить вещи, к которым нужен быстрый доступ.
- Нижнее отделение, которое позволяет распределять груз по вертикали и облегчает к нему доступ.
- Наличие разворачиваемой горловины с надежным регулируемым клапаном, что позволяет регулировать емкость рюкзака.
- Двойная прострочка, наличие стяжек, обметка углов, что повышает надежность и долговечность рюкзака.

Собирая рюкзак, надо прежде всего уложить к спине мягкие вещи. Консервы, обувь, а также прочие твердые угловатые предметы не должны упираться в спину. Важно следить за тем, чтобы вещи в средней части не занимали по объему больше места, чем в нижней и верхней, тогда рюкзак не приобретает шарообразной формы. Тяжелые вещи при укладке рюкзака лучше класть вниз. Правильно сбалансированный рюкзак придает туристу большую устойчивость, что важно в походе, особенно в сложном. Не надо бояться туго набивать рюкзак и размещать некоторые вещи, прилагая усилия, чтобы в рюкзаке не осталось свободного пространства, так как в результате тряски, возникающей при ходьбе, неплотно уложенные вещи начинают смещаться. В рюкзаке все предметы должны быть упакованы в пластиковые пакеты, так как

ни один рюкзак не обеспечивает полной водонепроницаемости. Под клапан удобно положить куртку, рубашку, чтобы они были под рукой. Вес рюкзака должен соответствовать силам туриста. Величина нормальной весовой нагрузки определяется в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, физического развития и тренированности туриста, от сложности препятствий.

#### Обувь.

Обувь должна быть пригодной к длительной эксплуатации при неблагоприятных условиях и обладать повышенной износоустойчивостью. Для пешего похода лучшей обувью являются туристские ботинки на рифленой подошве, но может быть использована и другая обувь на нескользкой подошве и низким каблуком. Обувь должна быть заранее разношена и достаточно просторна, чтобы можно было вложить войлочную стельку и надеть толстый шерстяной носок. До похода ботинки надо несколько раз пропитать специальной мазью для спортивной обуви или любым несоленым жиром. Перед пропиткой ботинки нужно хорошо просушить и нагреть. В многодневных походах необходимо иметь запасные шнурки и запасные стельки, ведь беречь ноги очень важно.

В дождливые периоды в качестве основной обуви используются резиновые сапоги, размер которых также должен позволять вложить толстую стельку, надеть шерстяные носки и портянку.

Желательно иметь легкую сменную обувь, в которой ходят на бивуаке, давая отдых ногам.

#### Одежда.

Материал верхней одежды должен быть плохонамокаемым и легко высушиваемым, по возможности несминаемым и негорящим, соответствовать гигиеническим требованиям. Нежелательна одежда, сшитая из байки и тканей с начесом – они тяжелы, легко намокают и очень долго сохнут. Одежда должна поддерживать тепловое равновесие организма, обеспечивать удобства при движении и защиту от непогоды. Такая одежда – легкая, не продуваемая, с надежными застежками, быстро надевается и снимается.

Пожалуй, один из самых оптимальных вариантов – использование многослойной одежды из разных тканей. Специальные исследования показали, что лучше всего удерживают тепло 4 – 5 слоев одежды. Основной принцип подбора походной одежды – совместимость всех предметов. Они должны надеваться один на другой и быть при этом удобными.

В последнее время у туристов пользуются популярностью куртки типа анорак. Их достоинство – целесообразность формы, наличие внутреннего нагрудного кармана и несложности изготовления.

Штормовые брюки шьют из плотного капрона, их в холодную погоду одевают поверх шерстяных брюк. Верх штанов рекомендуется заделывать в виде широкого пояса, стягиваемого резинкой. Это позволяет быстро заправить анорак под резинку, чтобы исключить задувание и попадание снега при работе в наклонном положении.



Даже летом в высокогорье не обойтись без пуховой куртки. Пуховка удерживает тепло лучше любой другой одежды из искусственного волокна. Ее шьют из неплотного капрона, а при сильном снегопаде или дожде на пуховку надевают или плотный нейлоновый чехол, или полиэтиленовую накидку. Пуховки гигроскопичны, из-за испарения тела впитывают влагу и выделяют ее при проветривании.

Количество и качество нижнего белья зависит от вида путешествия. В холодную погоду предпочтительней белье шерстяное или плотное хлопчатобумажное. Летом любое, но сшитое из натуральных тканей. От синтетики лучше отказаться.

Рубашку следует выбирать из натуральной хлопчатобумажной ткани, достаточно длинную, чтобы всегда прикрывала поясницу и расстегивалась сверху донизу.

Самые лучшие носки – толстые, из грубой овечьей шерсти. Шерсть, в отличие от других тканей, сохраняет свои теплозащитные свойства даже будучи мокрой. Шерсть непрочна, поэтому в пятки прошиваются капроновые нитки или поперх носков натягиваются капроновые чулки. Хлопчатобумажные носки гораздо меньше греют, легко сбиваются, образуя натирающие ноги складки. Их целесообразнее надевать под шерстяные носки. Носки нужно постоянно стирать и просушивать. Швы и штопка на носках не должны иметь рубцов, которые натирают ноги.

Полиэтиленовая накидка незаменима в ненастье. Она должна накрывать туриста с рюкзаком и опускаться на 15 – 20 см ниже колен.

Рекомендуемое оборудование для соревнований:

1. Веревка основная – 40 м. на каждого участника.
2. Веревка вспомогательная – 8 м. на каждого участника.
3. Карабины – 4 шт. на каждого участника.
4. Зажимы для подъема по веревке – по количеству участников.
5. Зажимы для полиспастов и подъема грузов – 6шт.
6. Спускосые устройства – по количеству участников.
7. Блоки – 6шт.
8. Индивидуальные страховочные системы – по количеству

участников.

9. Перчатки – по количеству участников.

10. Каски – по количеству участников.

Для организации занятий необходимо также использование технологий ИКТ. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)- способствуют улучшению обучения и воспитания, формируют практические умения и навыки. ИКТ в дополнительной общеразвивающей программе представлены в виде планок-конспектов, презентаций по теме занятия, видео и фото документами. Сведены в доступные формы наглядных пособий. Могут использоваться для самостоятельного изучения.

раздел	ИКТ
Основы туристской подготовки	«Виды спортивных походов», «Бивуак», «Типы костров», «Костры», «Личное снаряжение», «Организация привалов и ночевок», «Узлы», «Собираемся в поход», методическое пособие «Питание в спортивном походе»
ориентирование	«Ориентирование», «Компас», «Работа с топографической картой», «Топографические знаки».
краеведение	«климат, гидрология, реки, озера, родники», «редкие исчезающие растения», «Красная книга Краснодарского края», «Обзор животного мира Краснодарского края», «Лес краснодарского края», «Лес- экосистема»
Основы медицинских знаний	«Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме», пособия: «Первая медицинская помощь», «транспортировка пострадавшего».
ОФП и СФП	«Контроль физической подготовки», «Отдельные аспекты физической подготовки и контроля» Тесты: выносливость, сила, гибкость, ловкость, бысторта.
Прикладная подготовка	«Выживание», «Основы велотуризма»
Психологическая подготовка	«Великолепная команда», «Типология – «Трудный участник»»
Техническая и тактическая подготовка	«Работа на навесной переправе», «Этапы дистанции», регламент – «Спортивный туризм- дистанция», «Маршрут»

### Условия реализации программы

Для полноценной работы по программе необходимо:

- кабинет, оборудованный компьютером, подключенным к интернету и проектором;
- прилегающая территория для практических занятий;
- справочная и специальная литература (атласы-определители, справочники);
- карты различных видов;
- специальное снаряжение (рюкзак, палатки, спальные мешки, верёвки, карабины, индивидуальные страховочные системы, жумары и т.д.);
- фотокамера.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Астапенко П.Д. Вопросы о погоде. – Л., Гидрометеоиздат, 1982.
2. Буланова Н.А. Как пойти в поход. – Дубна: ЦДЮТиЭВ, 2000.
3. Головачев М.В., Мухамодинов Н.Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
4. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1994.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994.
6. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 3-е мзд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
7. Краткий географический словарь для школьников /Под ред. Г.И.Немкова. – М.: Недра, 1989.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Медицинский справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб.: Герион, 1995.
11. Самоленко А.А. Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
12. Самойленко А.А. Твердый Д.А. Туристскими тропами Кубани. Краснодар, 2004.
13. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 1998.
14. Фисенко Т. Е. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
2. Алешин В.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985г.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994г.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., ФиС, 1990г.
5. Верманов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983г.
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990г.
7. Гонопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986г.
8. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1990г.
9. Кодыш Э.Н., Крнстантинов Ю.С., Кузнецов Ю.А., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984г.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997г.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии., - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997г.
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981г.
13. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 1981г.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – С., ЦРИБ «Турист», 1990г.
15. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981г.
16. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафонов В.А. – М., ЦСЮТур МО РСФСР, 1986г.
17. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987г.
18. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003г
19. Регламент по виду спорта «спортивный туризм».
20. Правила соревнований по «спортивному туризму»

## Приложение 1. Оценочные и методические материалы

### НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке для учащихся МБОУ ДО ЦДЮТ по физкультурно-спортивной направленности

Таблица 17

Основные нормативы	Ед. изм.	10 лет			11 лет			12 лет			Примечание
		отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов	отл.	хор.	уд ов	
<b>МАЛЬЧИКИ</b>											
1. Бег 30 м	сек.	5,1	5,6-6,5	6,6	5,0	5,5-6,1	6,3	4,9	5,4-5,8	6,0 <	
2. Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	мин.сек	5,30	6,00	6,30	5,00	5,20	6,00	4,30	5,00	5,3	
3. Челночный бег (3 x 10 м)	Сек.	6,8	9,0-9,5	9,9	8,5	8,8-9,3	9,7	8,3	8,6-9,0	9,3	
4. Прыжки в длину с места	см.	180	140-160	130	185	160-165	140	190	165-170	150	
5. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	14	13	12	16	15	14	18	17	16	
6. поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек)	кол-во	22	18	12	24	19	15	25	20	18	
<b>ДЕВОЧКИ</b>											
1. Бег 30 м	сек.	5,2	5,6-6,2	6,6	5,1	5,7-6,3	6,4	5,0	5,4-6,0	6,2 <	
2. Непрерывный бег без учета времени на выносливость (1000м)	Мин\сек	6,00	6,30	7,00	5,30	6,00	6,30	5,00	5,30	6,00	
3. Челночный бег (3 x 10 м)	сек.	9,1	9,6-10,0	10,4	8,9	9,3-9,7	10,1	8,7	9,2	9,9	

4. Прыжки в длину с места	См	160	140-155	120	170	145	135	175	165	140	
5. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол-во	8	7	6	9	8	7	11	10	9	
6. Поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек)	Кол-во	22	18	12	24	19	15	25	20	18	

### НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке для учащихся МБОУ ДО ЦДЮТ по физкультурно-спортивной направленности

Таблица 18

Основные нормативы	Ед. изм.	13 лет			14 лет			15 лет			16 лет			17 лет		
		отл.	хор.	удов	отл	хор.	Удов	отл.	хор.	удов	отл.	хор.	удов	отл.	хор.	Удов
<b>ЮНОШИ</b>																
1. Бег 30 м	сек.	4,8	5,2-5,6	5,9	4,7	5,1-5,5	5,8	4,5	4,9-5,3	5,5	4,4	4,9-5,1	5,2	4,3	4,5-4,9	5,0
2. Непрерывный бег без учета времени на выносливость		1,500 м			2,000 м			2,000 м			3,000 м			3,000 м		
		7,00	7,30	8,00	10,0	10,40	11,40	8,20	9,20	9,25	12,30	13,50	14,50	12,00	13,30	14,25
3. Челночный бег (3 x 10 м)	сек.	8,3	8,6-9,0	9,3	8,0	8,3-8,7	9,0	7,7	8,0-8,4	8,6	7,3	7,6-8,0	8,2	7,2	7,5-7,9	8,1
4. Прыжки в длину с места	см.	195	190-170	150	200	195-180	165	205	200-190	180	210	205-195	185	220	210-200	195

5. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	Кол .	20	18	17	22	21	20	24	22	21	25	23	22	28	25	23
6. Подним. туловища из положения лежа (1мин)	Метр	45	40	30	45	40	30	50	45	30	50	45	35	50	45	35
ДЕВУШКИ																
1. Бег 30 м	сек.	5,0	5,5-6,2	6,3	4,9	5,4-5,9	5,8	4,5	4,9-5,3	5,5	4,4	4,9-5,1	5,2	4,3	4,5-4,9	5,0
2. Непрерывный бег без учета времени на выносливость		1,500 м		2,000 м			2,000 м			2,000 м			2,000 м			
		7,30	8,00	8,30	11,40	12,40	13,50	10,00	11,20	12,05	10,00	11,40	12,40	10,00	11,30	12,20
3. Челночный бег (3 x 10 м)	сек.	8,7	9,0-9,5	10,0	8,6	9,0-9,4	9,9	8,5	8,8-9,3	9,7	8,4	8,7-9,3	9,7	8,3	8,6-9,2	9,6
4. Прыжки в длину с места	см	185	170-160	145	190	175-165	150	200	180-175	160	205	190-179	165	210	195-200	175
5. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола	кол -во	12	11	10	13	12	11	17	13	12	15	14	13	16	15	14
6. Поднимание туловища из упора лежа (за 1 мин)	Кол -во	35	30	25	35	30	25	25	25	20	35	25	20	40	27	20






число сдававших \_\_\_\_\_

средняя оценка группы \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_