

МКУ «Отдел образования администрации муниципального образования
«Новосергиевский район Оренбургской области»

МАУДО «Дом детского творчества п.Новосергиевка»

Принята на заседании педагогического совета «21» <u>08</u> 2018г. протокол №1	Утверждаю: Директор МАУДО ДДТ  А.И. Девятаев Приказ № <u>3/ддт</u> <u>08</u> 2018г
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристическое многоборье»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор составитель:
Смолина Наталья Валерьевна
Педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории

Новосергиевка 2018

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3-7
1.1 Направленность программы.....	3
1.2 Актуальность.....	3
1.3 Новизна.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность.....	4
1.5 Цель и задачи.....	6
2. Общая характеристика курса.....	7-11
2.1. Концептуальные подходы.....	7
2.2. Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	8
2.3.Сроки реализации программы.....	10
2.4. Формы и методы работы.....	10
3. Ожидаемые результаты и способ их измерения.....	12-25
3.1 Первый год обучения.....	12
3.2 Второй год обучения.....	13
3.3 Третий год обучения.....	15
3.4 Четвертый год обучения.....	17
3.5 Пятый год обучения.....	18
3.6 Система оценки результатов.....	20
3.7 Формы подведения итогов реализации программы.....	21
4. Учебный план.....	22-25
4.1 Учебный план 1-го года обучения.....	22
4.2 Учебный план 2-го года обучения.....	22
4.3 Учебный план 3-го года обучения.....	23
4.4 Учебный план 4-го года обучения.....	24
4.5 Учебный план 5-го года обучения.....	24
5. Учебно-тематический план.....	25-84
5.1 Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	25
5.2 Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	37
5.3 Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	50
5.4 Учебно-тематический план 4-го года обучения.....	62
5.5 Учебно-тематический план 5-го года обучения.....	73
6. Содержание курса.....	84-115
6.1 Содержание программы 1-го года обучения.....	84
6.2 Содержание программы 2-го года обучения.....	91
6.3 Содержание программы 3-го года обучения.....	98
6.4 Содержание программы 4-го года обучения.....	104
6.5 Содержание программы 5-го года обучения.....	110
7. Методические рекомендации к реализации программы.....	115
8. Материально-техническое обеспечение.....	116
9. Организационно-педагогические ресурсы.....	118
10. Информационные ресурсы.....	118-121
10.1 Нормативные документы.....	118
10.2 Литература.....	119
10.3 Электронные ресурсы.....	121

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность

Программа «Туристическое многоборье» имеет туристско-краеведческую направленность.

1.2 Актуальность

Современный этап общественного развития характеризуется стремительно разворачивающимися инновационными преобразованиями различных сфер жизнедеятельности человека, в том числе и социальной. Обществу и государству сегодня нужны люди, умеющие социализироваться в быстроизменяющемся социуме, люди творческие, активные, владеющие универсальными способами действий. Ответом системы образования на этот запрос времени стала идея системно-деятельностного подхода в обучении, реализованная в Федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения. Отличительной особенностью новых Стандартов является усиление практической жизненной направленности образования. В структуре ключевых компетентностей значительное место уделено социальной компетентности как готовности и способности к социальному взаимодействию в разных жизненных сферах, как единству социальной адаптированности и мобильности. Проводимая в стране модернизация образования ориентирует школу на поиск путей и способов развития адаптационных способностей личности и обеспечение ее социальной компетентности. Успешной социализации учащихся в немалой степени способствует опыт самостоятельных социальных проб, освоение школьниками способов реализации собственных инициатив, навыков самоорганизации, опыт партнерских, сотруднических отношений детей друг с другом, со взрослыми в совместной деятельности. Усвоенные в детстве стратегии поведения в обществе закладывают фундамент социального поведения человека и во многом определяют его в дальнейшей жизни.

Одним из условий эффективности развития социальной компетентности подростков, является вовлечение их туристско-краеведческую деятельность. Туризм как один из популярных видов отдыха является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. Детско-юношеский туризм в России – это массовое движение. История за многие годы накопила опыт, позволяющий эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей обучающихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют обучающимся возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, воспитывают патриотизм.

Специфика программы направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни. Программа удовлетворяет запросы государства,

направленные на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов, а также запросы родителей и самих обучающихся.

1.3 Новизна программы

Новизна данной программы в том, что она составлена на основе Федерального Государственного Стандарта второго поколения. Отличительной особенностью ФГОС общего образования является то, что в нем впервые определены требования к результатам освоения основной образовательной программы не только в виде предметных, как было раньше, но и в виде личностных и метапредметных результатов. Внеурочная деятельность, благодаря таким преимуществам как разнообразие видов деятельности (от досугово-развлекательной до профессионального самоопределения), вариативность организационных форм, свободный выбор учащимися вида деятельности, широкие возможности для проявления инициативы, индивидуальности, творчества учащихся, общественно-значимая связь с социальной и профессиональной практикой и др., несомненно, является важным ресурсом в решении поставленных задач. Внеурочная деятельность также направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы, но в первую очередь, это достижение личностных и метапредметных результатов, т. к. на уроке не всегда возможно научить ребят общаться, организовывать и анализировать свою познавательную деятельность, согласованно выполнять совместную работу, а педагогу отследить, как формируются и развиваются личностные качества учащихся. Это и определяет специфику программы «Туристское многоборье», в процессе которой обучающийся не только должен узнать, сколько научиться действовать, принимать решения, определять ценностные ориентиры.

Программа дополняет общеобразовательную программу по предметам "ОБЖ", "Физическая культура", «География», на теоретических и практических занятиях обучающиеся закрепляют знания, полученные на уроках в школе. Программа содержит инвариантную и вариативную части, в которых инвариантная часть направлена на освоение программы всеми обучающимися, а вариативная с учетом индивидуальных возможностей. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Программа имеет концентрированно-линейный характер. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребности общества и образовательным стандартам

второго поколения в формировании социально-компетентной личности. Данная программа составлена на положениях системно-деятельностного подхода.

Системно-деятельностный подход предполагает:

-воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;

-переход к стратегии социального проектирования и конструирования в системе образования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

-ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования;

-признание решающей роли содержания образования и способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся;

-учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;

-разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

Системно-деятельностный подход обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы и создает основу для успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Основные принципы, положенные в основу программы:

принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;

принцип демократичности, предполагающий сотрудничество учителя и ученика;

принцип научности, предполагающий отбор материала из научных источников, проверенных практикой;

принцип систематичности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике. Основными критериями отбора материала при составлении программы является ее культурная значимость, актуальность, воспитательная ценность.

1.5 Цель программы: формирование социальной компетентности личности подростка в процессе занятий туристским многоборьем.

Программа решает следующие задачи:

воспитывающие:

- формирование бережного отношения к природе, в процессе занятий туристско-краеведческой деятельностью;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат на занятиях.

развивающие:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к занятиям, категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;

- определение общей цели и путей ее достижения;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях туристским многоборьем и общей физической подготовкой;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, лыжной, велосипедной, спортивному ориентированию, а также в походах.

2 .Общая характеристика курса

Программа соответствует содержанию Федеральных Государственных Стандартов второго поколения, направлена на формирование универсальных учебных действий. Программа предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, подготовки к категорийному плановому походу.

2.1 Концептуальные подходы.

В программе используются современные технологии.

Игровые технологии :

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр. В отличие от игр вообще, педагогическая игра обладает существенным признаком — четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью» Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебной деятельности. «В игре нет легко опознаваемого источника знаний, нет обучаемого лица. Процесс обучения развивается на языке действий, учатся

и учат все участники игры в результате активных контактов друг с другом. Игровое обучение ненавязчиво. Игра большей частью добровольна и желанна»

ИКТ- технологии:

Использование компьютерной техники и сети Интернет.

Проектная деятельность:

Является одним из методов развивающего обучения, направленного на выработку самостоятельных исследовательских умений, способствующего развитию творческих способностей и логического мышления, объединяющего знания, полученные в ходе учебного процесса, и приобщающего к конкретным жизненно важным проблемам

Групповые технологии:

Самостоятельно или с помощью учителя устанавливаются нормы общения и взаимодействия в малых группах, выбираются направления работы и средства для решения общей задачи; формируется умение видеть позицию другого, оценивать её, принимать или не принимать, соглашаться или оспаривать, иметь собственную точку зрения, отличать её от другой, уметь её отстаивать. Возможность чувствовать себя раскованно, работать в индивидуальном темпе; ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей

Технологии индивидуального образовательного маршрута

Это специфический метод индивидуального обучения, помогающий ликвидировать пробелы в знаниях, умениях, навыках учащихся, овладеть ключевыми компетенциями, повысить уровень учебной мотивации. ИОМ выступает как средство индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания, как форма конструктивного взаимодействия всех субъектов образовательного процесса с целью их личностного развития, стимулирования творческой инициативы, достижения своих вершин в период школьного обучения. Изменения происходят не только в ученике, и от учителя требуется больше гибкости по отношению к учащемуся, мобильности, динамичности, увеличивается потребность к саморазвитию.

2.2 Возраст детей, участвующих в реализации программы:

5 лет обучения - 10-17лет.

Психологические особенности подросткового возраста:

Наиболее проблемным этапом жизненного пути признается подростковый возраст. Это связано с быстрыми темпами психофизиологического и личностного развития подростков. Особенностью этого возраста является личностная нестабильность подростка. Значительная часть современных подростков, характеризуется низкой социальной компетентностью, они не готовы к выполнению необходимых социальных

ролей, не способны сделать самостоятельный выбор, не умеют прогнозировать последствия своих поступков и брать на себя ответственность за свое поведение.

Подростковый возраст — это стадия развития личности, которая обычно начинается с 11-12 и продолжается до 16—17 лет — периода, когда человек входит во «взрослую жизнь». Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми. Склонность к риску и агрессия — это приемы самоутверждения. К сожалению, следствием этого может быть увеличение числа несовершеннолетних преступников.

Учеба перестает быть главной и самой важной задачей. Как утверждают психологи, **ведущей деятельностью в этом возрасте становится личностное общение со сверстниками.** Снижается продуктивность умственной деятельности в связи с тем, что происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, то есть конкретное мышление сменяется логическим. Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

В это время происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идет активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. Изменяются требования и ожидания, предъявляемые к нему другими людьми. Он вынужден постоянно подстраиваться, приспособливаться к новым условиям и ситуациям, но не всегда это происходит успешно.

Сильно выраженное стремление разобраться в самом себе (самопознание) часто наносит ущерб развитию отношений с внешним миром. Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей, с одной стороны, и сохранением детско-школьного статуса, с другой.

Возникают многие психологические проблемы: неуверенность в себе, нестабильность, неадекватная самооценка, чаще всего заниженная.

В этот же период происходит становление мировоззрения молодого человека. Оно иногда проходит через отвергание ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм, поиск себя и своего места среди других. Подросток испытывает внутренний конфликт: возникающие взрослые мировоззренческие вопросы создают ощущение глобальной

неразрешимости. Несовершеннолетние часто верят в уникальность собственных проблем и переживаний, что порождает чувство одиночества и подавленности.

Характерно стремление к лидерству в группе сверстников. Очень важное значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок. Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодежной группе. Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде. На первый план выходит острая потребность в признании, самоутверждении. Мир вокруг распадается на «своих» и «чужих», причем взаимоотношения между этими группами в представлении подростков порой резко антагонистичны.

Психологи отмечают, что противоречие подросткового возраста заключается часто в том, что ребенок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но не спешит возложить на себя ответственность взрослых, избегает ее. Подросток часто отказывается принимать оценки и жизненный опыт родителей, даже если понимает их правоту. Ему хочется получить свой собственный уникальный и неповторимый опыт, сделать свои ошибки и учиться именно на них.

2.3 Срок реализации данной программы

5 лет с 15 сентября по 30 мая.

Время, отведенное на обучение, составляет 28 часов 4 часа в неделю - 130 часов на инвариантную часть и 14 часов на вариативную часть в первый год обучения, 6 часов в неделю в остальные года обучения - 196 на инвариантную часть и 20 часов на вариативную часть.

Количество часов занятий регламентируется согласно нормативным документам МАУДО «Дом детского творчества п.Новосергиевка» Устава и Положения об учебной деятельности.

2.4 Формы и методы работы

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы:

Методы:

1.Тестирование - исследовательский метод позволяет выявить степень соответствия планируемых и реально достигнутых результатов воспитания и социализации обучающихся путем анализа результатов и способов выполнения ими ряда специально разработанных заданий.

2.Опрос-получение информации, заключенной в словесных сообщениях обучающихся. Для оценки эффективности деятельности обучающихся используются следующие виды опроса:

- **анкетирование**- метод получения информации на основании ответов обучающихся на специально подготовленные вопросы анкеты.

-**беседа**-диалог педагога и обучающихся по заранее составленному плану. Это наиболее эффективный метод для выявления мотивов поведения, ценностных ориентаций, чувств, переживаний.

3. Наблюдение-организованное целенаправленное восприятие и фиксация особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся.

Формы:

1. По направленности обучения: теоретические и практические;

2. По месту проведения: аудиторные и внеаудиторные;

3. По организации обучающихся:

- **индивидуальные**-взаимодействие педагога с одним учеником, что позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

- **коллективные** – работа педагога со всеми обучающимися;

- **групповые**-работа с группой, которая может создаваться: по уровню подготовки детей, учету их интересов и потребностей.

- **фронтальная**-работа педагога сразу со всеми обучающимися едином темпе и с общими задачами.

1. Семинар-учебное занятие в форме коллективного обсуждения изучаемых вопросов, докладов, рефератов.

2. Зачет-форма организации обучения по выявлению и контролю знаний обучающихся.

3. Экскурсия- форма организации обучения, которая позволяет изучать объекты, предметы, явления, процессы в естественных условиях.

Средства обучения:

- наглядные пособия: книги, схемы, плакаты, фотографии, видеофильмы;

- технические средства: компьютер.

- тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, соревнования, походы, учебно- тренировочные сборы (практические).

Занятия проводятся как с полным составом группы в инвариативной части, так и с микрогруппами в вариативной части, где уделяется особое внимание индивидуальным особенностям обучающихся.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Основная форма проведения практических занятий - занятия на местности или в спортивном зале. Задачи и содержание занятий определяются в зависимости от периода года, целей занятия, состава занимающихся и условий проведения занятия. Принципиальное изменение форм организации урока заключается в том, что занятие из класса, по возможности, переносится в ту среду, которая изучается (парк, лес, водоем, пришкольный участок, музей, улица, дом, учреждения, предприятия и т. д.).

3. Ожидаемые результаты программы

Освоение программы «Туристское многоорье» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями

Федерального Государственного Образовательного Стандарта. При освоении программы отслеживаются три вида результатов: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся. В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков обучающиеся овладевают на уровне:

- зоны актуального развития- деятельности, хорошо освоенной и выполняемой самостоятельно практически автоматически);

- зоны ближайшего развития - «перспективные действия»,находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития обучающихся ,которую они смогут освоить при помощи педагога .

1 год обучения

3.1 Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях,в походных условиях,соревнованиях , умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД

по окончании первого года у обучающихся будут сформированы понятия:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной 1 класса;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;

- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.
- умение находить решения в критической ситуации;
- умение отстаивать свою позицию;
- умение выбирать целевые установки для своих действий и поступков;
- умение работать в коллективе;
- умение доводить дело до завершающего конца;
- понимать ответственность выполнения своих обязанностей.

Предметные результаты овладеют умением:

- вязки узлов;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом

3.2 Второй год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;

- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании второго года у обучающиеся будут сформированы понятия

- методики преодоления естественных препятствий согласно Правилам по СТ и Регламента;
- технических приемов наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму 2 класса;
- совместно с педагогом анализирования итогов соревнований, нахождение ошибок в технических и тактических приёмах и исправление их;
- по планированию маршрута 2-3 дневных походов, составлению графика движения, заполнения маршрутной документации, чтения карты, овладения тактическими приемами спортивного наведения, навыками движения по азимуту, знания и соблюдение правил техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- по нормативным требованиям для участия в соревнованиях;
- причинам утомления, профилактическим средствам, направленных на предотвращение переутомления;
- правилам хранения продуктов в полевых условиях, правилам укладки рюкзака и упаковки продуктов, принципам составления меню для походов и соревнований.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха ;
- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.

- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты овладеют умением:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

3.3 Третий год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании третьего года у обучающихся будут сформированы понятия:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха ;
- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к занятиям, категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; --
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;
- определение общей цели и путей ее достижения;
умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль ;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- по Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту;
- правилам оказания первой доврачебной помощи;
- условным знакам спортивных карт и топонимии;
- требованиям к организации бивака;
- основы наведения технических этапов 3 класса.

Предметные результаты овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов;
- личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья;
- самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов;
- самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного и лыжного

- туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов;
 - организации и подготовки к походам;
 - самостоятельно организовывать туристский бивак;
 - составлять раскладку;
 - составлять отчеты по итогам походов;
 - самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
 - обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
 - подводить итоги собственных достижений;
 - выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
 - грамотно и в полном объёме использовать предстартовую информацию;
 - выполнять приемы страховки с помощью страховочной системы, использовать страховочные веревки на соревнованиях;
 - уметь ориентироваться с картой и компасом на местности;

3.4 Четвертый год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании четвертого года у обучающихся будут сформированы понятия:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха ;
- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль , адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- по Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту;
- правилам оказания первой доврачебной помощи;
- основам наведения технических этапов 4 класса.

Предметные результаты овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования; обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах

3.5 Пятый год обучения

Личностные результаты (формируемые личностные УУД)

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в процессе занятий туристским многоборьем;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других в туристском коллективе;
- овладение начальными навыками адаптации в походных условиях, находясь в автономной ситуации;
- развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками на занятиях, в походных условиях, соревнованиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- формирование уважительного отношения к природе.

Метапредметные результаты (Формируемые регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД)

по окончании пятого года у обучающихся будут сформированы понятия:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на соревнованиях и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование различных способов поиска в справочных источниках и сети Интернет, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами при подготовке к категорийному походу: составлении отчета о походе, разработки маршрута, составлении походной сметы.
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий при прохождении различных препятствий по туристскому многоборью;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях.
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- по Правилам соревнований по спортивному туризму и Регламенту;
- правилам оказания первой доврачебной помощи;
- основам наведения технических этапов 4 класса.

Предметные результаты

овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования; обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах

Диагностические методики

1. Методика диагностики структуры учебной мотивации

2. Анкета незаконченных предложений «Мотивы учения»

3. Опросник Стефансона

4. Тест Роккича «Ценностные ориентации»

5. Определение психологического климата группы (Л.Н. Лутошкин)

6. Определение индекса групповой сплоченности Сишора

7. Анкета «Определение уровня социокультурного развития учащихся», составленной автором на основе диагностических методик, (Д. В. Григорьев, М.Рокич, О. И. Мотков, М. И. Рожков).

8. «Шкала социальной компетентности» разработана А. М. Прихожан по типу шкалы социальной компетентности Е. Долла и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков (10-16 лет) и позволяет выявить как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях. Методика проводится индивидуально, устно, в виде беседы.

9. «Методика изучения социализированности личности» (М. И. Рожков);

Методика для изучения социализированности личности учащегося предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся, предназначена для подростков и юношей 14-17 лет.

3.6 Система оценки результатов

При реализации программы используется несколько видов контроля:

входной – по трем показателям (низкий, средний, высокий уровни). Собеседование, анкетирование, тестирование в начале года для определения уровня физического развития обучающихся;

текущий – проходит после изучения каждого раздела программы (тестирование, зачет, соревнования, проверочное занятие,). Помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить обучающихся, которым нужна помощь педагога.

итоговый – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося (совершение похода).

Уровень оценки результатов: низкий, средний, высокий.

3.7 Формы подведения итогов реализации программы:

Подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации детских объединений по окончании каждого учебного года по теоретическому блоку в виде зачетов, тестирования. По практическому блоку подведение итогов осуществляется путем учета участия обучающихся в спортивно- массовых мероприятиях различного уровня (муниципального, регионального). А также участие в мастер классах, семинарах, с участием родителей, гостей, совершении категорийных и степенных походов.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4.1 Учебный план первого года обучения.

Первый год обучения – 144 часа

Инвариантная часть 1 группа – 130 часов

Вариативная часть 1 группа-14 часов

№	Модуль	Всего часов	1 полугодие 16 недель	2 полугодие 20 недель
Инвариантная часть – одна группа				
		130 ч.	16 недель * 4 часа = 64 ч.	20 недель * 4 часа = 80 ч.
1	Основы туристского многоборья	47	20	27
2	Походная подготовка. Турбыт	19	8	11
3	Спортивное ориентирование	24	10	14
4	Общая физическая подготовка	40	15	25
		130	53	77
Вариативная часть – 1 группа				
		14 ч.	16 недель * 1 ч. = 10 ч.	20 недель * 1 ч. = 4 ч.
			1 микрогруппа	2 микрогруппа
			1 микрогруппа	1 микрогруппа
1	Основы туристского многоборья	2	1	
2	Походная подготовка. Турбыт	2	1	
3	Общая физическая подготовка	10	3	2
		14	5	2
Итоговая аттестация – проведение похода, участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, выполнение спортивных нормативов.				
Итого: 144 часа				

4.2 Учебный план второго года обучения.

Второй год обучения – 216 часов

Инвариантная часть 1 группа – 196 часов

Вариативная часть 1 группа-20 часов

№	Модуль	Всего часов	1 полугодие 16 недель	2 полугодие 20 недель
Инвариантная часть – одна группа				
		130 ч.	16 недель * 6 часа = 116 ч.	20 недель * 6 часа = 80 ч.
1	Спортивное ориентирование	30	30	
2	Основы туристского многоборья	86	86	
3	Общая физическая	60		60

	подготовка				
4	Походная подготовка. Турбыт	20			20
		196	116		80
Вариативная часть – 1 группа					
		20 ч.	16 недель * 1 ч. = 8 ч.		20 недель * 1 ч. = 12 ч.
			1 микрогруппа	2 микрогруппа	1 микрогруппа 2 микрогруппа
1	Основы туристского многоборья	6	1	1	
3	Общая физическая подготовка	10	3	3	2 2
4	Походная подготовка. Турбыт	4			
		20	5	5	2 2
Итоговая аттестация – проведение похода, участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, выполнение спортивных нормативов.					
Итого: 216 часа					

4.1 Учебный план третьего года обучения.

Третий год обучения – 216 часов

Инвариантная часть 1 группа – 196 часов

Вариативная часть 1 группа – 20 часов

№	Модуль	Всего часов	1 полугодие 16 недель		2 полугодие 20 недель	
Инвариантная часть – одна группа						
		130 ч.	16 недель * 6 часа = 80 ч.		20 недель * 6 часа = 100 ч.	
1	Спортивное ориентирование	30	14		16	
2	Основы туристского многоборья	86			27	
3	Общая физическая подготовка	60	15		25	
4	Походная подготовка. Турбыт	20				
		196	53		77	
Вариативная часть – 1 группа						
		20 ч.	16 недель * 1 ч. = 8 ч.		20 недель * 1 ч. = 12 ч.	
			1 микрогруппа	2 микрогруппа	1 микрогруппа	2 микрогруппа
1	Основы туристского многоборья	6	1	1		
3	Общая физическая подготовка	10	3	3	2	2
4	Походная подготовка. Турбыт	4				
		20	5	5	2	2
Итоговая аттестация – проведение похода, участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, выполнение спортивных нормативов.						

Итого: 216 часа

4.1 Учебный план четвертого года обучения.

Четвертый год обучения – 216 часов

Инвариантная часть 1 группа – 196 часов

Вариативная часть 1 группа-20 часов

№	Модуль	Всего часов	1 полугодие 16 недель		2 полугодие 20 недель	
Инвариантная часть – одна группа						
		130 ч.	16 недель * 6 часа = 80 ч.		20 недель * 6 часа = 100 ч.	
1	Спортивное ориентирование	30	14		16	
2	Основы туристского многоборья	86			27	
3	Общая физическая подготовка	60	15		25	
4	Походная подготовка. Турбыт	20				
		196	53		77	
Вариативная часть – 1 группа						
		20 ч.	16 недель * 1 ч. = 8 ч.		20 недель * 1 ч. = 12 ч.	
			1 микрогруппа	2 микрогруппа	1 микрогруппа	2 микрогруппа
1	Основы туристского многоборья	6	1	1		
3	Общая физическая подготовка	10	3	3	2	2
4	Походная подготовка. Турбыт	4				
		20	5	5	2	2
Итоговая аттестация – проведение похода, участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, выполнение спортивных нормативов.						
Итого: 216 часа						

4.1 Учебный план пятого года обучения.

Пятый год обучения – 216 часов

Инвариантная часть 1 группа – 196 часов

Вариативная часть 1 группа-20 часов

№	Модуль	Всего часов	1 полугодие 16 недель		2 полугодие 20 недель	
Инвариантная часть – одна группа						
		130 ч.	16 недель * 6 часа = 80 ч.		20 недель * 6 часа = 100 ч.	
1	Спортивное ориентирование	30	14		16	
2	Основы туристского	86			27	

	многоборья				
3	Общая физическая подготовка	60	15		25
4	Походная подготовка. Турбыт	20			
		196	53		77
Вариативная часть – 1 группа					
		20 ч.	16 недель * 1 ч. = 8 ч.		20 недель * 1 ч. = 12 ч.
			1 микрогруппа	2 микрогруппа	1 микрогруппа 2 микрогруппа
1	Основы туристского многоборья	6	1	1	
3	Общая физическая подготовка	10	3	3	2 2
4	Походная подготовка. Турбыт	4			
		20	5	5	2 2
Итоговая аттестация – проведение похода, участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, выполнение спортивных нормативов.					
Итого: 216 часа					

5. Учебно- тематический план

5.1 Учебно-тематический план первого года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Все го	Аудит.		Внеауди т.		УУД	ЦОР
			те ория	прак тика	тео рия	пра ктика		
	Инвариантная часть							
Мод уль №1	Спортивное ориентирование	24	6	5	3	10	Личностные: - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>мире;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Предметные: -различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, азимуту, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.</p>	
1.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1					tourlib.net/books_tourism/tykul0.htm
1.2	Топографическая подготовка	2	1	1				bibliofond.ru/view.aspx?id=14740
1.3	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию	2	1	1				www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila
1.4	План. Карта	2	1	1				tourlib.net/books_tourism/

								sm/ganopolsky10.htm
1.5	Компас	2			1	1		www.youtube.com/watch?v=mqJlp2LUWzA
1.6	Условные знаки	4	2	2				www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/
1.7	Азимут. Движение по азимуту	2			1	1		www.sdushor7.ru/index.php?mode=so_14
1.8	Чтение карты	2			1	1		www.crazyshurman.ru/06_karta.htm
1.9	Полигоны по спортивному ориентированию	4				4		skitalets.ru › Книги
1.10	Соревнования по спортивному ориентированию	3				3		www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila
Модуль №2	Основы туристского многоборья	47	7	13		27	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и	http://yan-dex.ru http://www.google.ru

							<p>находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные: -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>Предметные: -умение надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;</p>	
2.1	Классификация видов	1	1					www.chuya

	туристского многоборья							- rally.ru/publ/16-1-0-12
2.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1					
2.3	Личное снаряжение туриста	2	1			1		tourlib.net/books_tourism/ustinovsky9.htm
2.4	Групповое снаряжение туриста	2	1			1		www.perekaty.ru/vputi/gruppovoe.html
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции - велосипедная	4				4		www.tssr.ru/
2.6	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	8	1	3		4		www.turizmbrk.ru/UsersFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.7	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	8	1	3		4		www.turizmbrk.ru/UsersFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.8	Техника и тактика прохождения дистанции на лыжах	14	1			13		www.turizmbrk.ru/UsersFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.9	Полигоны по							www.skitalets.ru ›

	туристскому многоборью	4		4				Книги »
2.10	Соревнования по туристскому многоборью	3		3				
Модуль №3	Общая физическая подготовка	40		30		10	<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные: -выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку; выполнять нормативы по кроссовой ,силовой подготовке</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		5		5		fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
3.2	Спортивные игры	10		10				onlineguru.ru/sport/

3.3	Силовая подготовка	10		10				boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html
3.4	Кроссовая подготовка	5				5		ipo.stavsu.ru/edit%5Cupload%5Cdoc%5C62_1.doc
3.5	Эстафеты	5			65			sportcom.korolev.ru/va156
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	19	11	8			<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста; 	
4.1	Групповое снаряжение	2	1	1				survinat.ru/2011/10/lichnoe-i-grupповое-turistskoe-snaryazhenie/
4.2	Подготовка к походу	2	1	1				www.skitalets.ru › Книги
4.3	Движение в походе	1	1					tourlib.net/books_tourism/ganopolsky07.htm
4.4	Профилактика опасностей в походе	2	2					moi-portal.ru/templates/skin/pontific/actions/Actio

								nMetodichka/.../4.PDF
4.5	Организация бивачных работ	2	1	1				tyr-zo.narod.ru/met/bardin.files/bar_5.html
4.6	Доврачебная помощь	6	4	2				www.pandia.org/text/78/149/49890.php
4.7	Питание в походе	2	1	1				school-kraevedeniye.narod.ru/bardin/bardin3.htm
4.8	Составление отчета о походе	2		2				westra.ru/articles/otchet.html
	ИТОГО:	130	24	56	3	47		
	Вариативная часть							
Модуль №2	Основы туристского многоборья	2	1	1				<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные: - формирование</p> <p>http://yandex.ru http://www.google.ru</p>

							<p>умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>Предметные:</p> <p>- умение надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;</p>	
2.6	Командное прохождение	2	1	1				www.turiz mbrk.ru/Us erFiles/file/ kontent/uch ebn.../PSR %20.DOC

Мод уль №3	Общая физическая подготовка	10		5		5	<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные: -выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;выполнять нормативы по кроссовой ,силовой подготовке</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		5		5		fizrazvitiye.ru/2011/01/ofp-obshhaj-fizicheskaj-podgotovka.html
Мод уль №4	Походная подготовка. Турбыт	2	2				<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные: - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;</p>	
4.7	Питание в походе	1	1					school-kraevedeni.e.narod.ru/bardin/bardin3.htm

4.8	Составление отчета о походе	1	1					westra.ru/articles/otchet.html
	Итого:	14	3	6		5		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

5.2 Учебно-тематический план второго года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Все го	Аудит.		Внеауди т.		УУД	ЦОР
			теор ия	пра кти ка	тео ри я	пра кти ка		
	Инвариатная часть							
Мод уль №1	Спортивное ориентирование	30	6	10	-	14	<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</p>	<p>http://yandex.ru http://www.google.ru</p>

							задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Предметные: -различать стороны горизонта, ориентировать ся по природным признакам, азимуту, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.	
1.1	Условные знаки	4	1	3				www.moscompass.ru/news/rules/isom2000
1.2	Чтение карты	4	1	3				www.crazyshurman.ru/06_karta.htm
1.3	Чтение рельефа	2	1	1				tourlib.net/books_tourism/tykul05.htm
1.4	Изображение рельефа на карте	4	1	3				tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm

1.5	Движение по азимуту	4	1			3		www.sdushor7.ru/index.php?mode=so_14
1.6	Ориентирование на маркированной трассе	4	1			3		www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/
1.7	Полигоны по спортивному ориентированию	4				4		skitalets.ru › Книги
1.8	Соревнования по спортивному ориентированию	4				4		www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila
Модуль №2	Туристское многоборье как вид спорта	86	7	45	-	34	<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>Предметные:</p> <p>- умение надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.1	Классификация видов туристского многоборья	1	1					www.vtourisme.com/.../296-istoriya-rozhdeniya-i-razvitiya-turistskogo-...
2.2	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1					www.tmmoscow.ru › Начало раздела › Нормативные документы
2.3	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1				www.turclub-vlz.ru/publ/ntp/lichnoe...dlja...turizm/21-1-0-371
2.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная	8				8		www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.6	Технико-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично – командная	14	1	13				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.7	Технико-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки	14	1	13				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uchebn.../PSR

								%20.DOC
2.8	Технико-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - группа	14	1	13				www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.9	Техника преодоления препятствий на лыжах	22				22		www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.6	Полигоны по туристскому многоборью	4		2		2		www.skitalets.ru › Книги »
2.7	Соревнования по туристскому многоборью	4		2		2		www.turistclub.ru › Статьи и материалы
Модуль №3	Общая физическая подготовка	60		44		16	<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные: -выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку; выполнять нормативы по кроссовой, силовой подготовке</p>	
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	20		10		10		fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
3.2	Спортивные игры	16		16				onlineguru.ru/sport/
3.3	Силовая подготовка	14		14				boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html
3.4	Кроссовая подготовка	10		4		6		ipo.stavsu.ru/edit%5Cupload%5Cdoc%5C62_1.doc
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	20	10	10			<p>Личностные: - формирование установки на безопасный,</p>	<p>http://yandex.ru http://w</p>

						<p>здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь 	<p>ww.google.ru</p>
--	--	--	--	--	--	--	---------------------

							применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;	
4.1	Планирование маршрута	4	1	3				bezpalki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/
4.2	Питание в походе. Водно-солевой режим.	4	2	2				pohod.ru/material/pital_ex/p_pital_ex_vodnsolr_ezh_a.html
4.3	Составление раскладки	4	2	2				www.sevprstor.ru/podgotovka-k-puteshestviyu/.../170-raskladka.htm
4.4	Обязанности в группе	2	1	1				voyager.in.chv.ua/appointments_tourism.php
4.5	Доврачебная помощь	4	2	2				www.pandia.org/text/78/149/49890.php
4.6	Походы	2	1	1				school-kraevedeniye.narod.ru/bardin/bardin3.htm
	ИТОГО:	196	23	109	-	64		
	Вариативная часть							
Модуль	Основы туристского многоборья	6	2	4			Личностные: - развитие	http://yandex.ru

№2						<p>навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде 	http://www.google.ru
----	--	--	--	--	--	--	---

							преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;	
2.6	Командное прохождение	6	2	4				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uc hebn.../PS R%20.DOC
Модуль №3	Общая физическая подготовка	10		5		5	<p>Личностные:</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение</p>	<p>http://yandex.ru</p> <p>http://www.google.ru</p>

							<p>окружающих;</p> <p>Предметные: -выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку; выполнять нормативы по кроссовой, силовой подготовке</p>	
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		5		5		fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	4	2	2			<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,</p>	<p>http://yandex.ru http://www.google.ru</p>

							<p>адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста; 	
4.7	Планирование маршрута	2	1	1				bezpalki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/
4.8	Заполнение маршрутного листа.	2	1	1				westra.ru/articles/otchet.html
	Итого:	20	3	6		5		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

5.3 Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Все го	Аудит.		Внеауди т.		УУД	ЦОР
			теор ия	пра кти ка	тео ри я	пра кти ка		
	Инвариатная часть							
Мод уль №1	Спортивное ориентирование	26	4	14	-	8	<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							Предметные: -различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, азимуту, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.	
1.1	Рельеф. Условные знаки	6	1	5				www.moscompass.ru/news/rules/isom2000
1.2	Чтение карты	4	1	3				www.crazyshurman.ru/06_karta.htm
1.3	Работа с компасом, таблицами	4	1	3				tourlib.net/books_tourism/tykul05.htm
1.4	Топография	4	1	3				tourlib.net/books_tourism/ganopolsky10.htm
1.5	Полигоны по спортивному ориентированию	4				4		skitalets.ru › Книги

1.6	Соревнования по спортивному ориентированию	4				4		www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila
Модуль №2	Туристское многоборье	90	9	46	-	35	<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>Предметные: - умение</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;	
2.1	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1					www.tmmoscow.ru › Начало раздела › Нормативные документы
2.2	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1				www.turclub-vlz.ru/publ/ntp/lichnoe..dlja...turizm/21-1-0-371 19
2.3	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1				survinat.ru/2011/10/lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe-snaryazhenie/

2.4	Технико-тактическая подготовка к дистанции-велосипедная	8				8		www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uch ebn.../PSR %20.DOC
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	15	1	14				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uch ebn.../PSR %20.DOC
2.6	Технико-тактическая подготовка к дистанции пешеходная - связки	15	1	14				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uch ebn.../PSR %20.DOC
2.7	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	15	1	14				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uch ebn.../PSR %20.DOC
2.8	Техника преодоления препятствий на лыжах	20	1			19		www.skital ets.ru › Книги »
2.9	Инструкторская и судейская практика	6	2			4		
2.10	Соревнования по туристскому многоборью	6		2		4		www.turist-club.ru › Статьи и материалы
Мод уль №3	Общая физическая подготовка	60		44		16	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>на результат,</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные:</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;выполнять нормативы по кроссовой ,силовой подготовке</p>	
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	20		10		10		fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
3.2	Спортивные игры	16		16				onlineguru.ru/sport/
3.3	Силовая подготовка	14		14				boevieiskusstva.narod.ru/silovpod

								gotovka.html
3.4	Кроссовая подготовка	10		4		6		ipo.stavsu.ru/edit%5Cupload%5Cdoc%5C62_1.doc
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	20	10	10			<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные: - подбирать личное и групповое</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;	
4.1	Планирование маршрута	4	1	3				bezpалatki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/
4.2	Составление раскладки	4	2	2				www.sevpristor.ru/podgotovka-k-puteshestviyu/.../170-raskladka.htm
4.3	Доврачебная помощь	4	2	2				www.pandia.org/text/78/149/49890.php
4.4	Организация походного быта	4	2			2		school-kraevedeniye.narod.ru/bardin/bardin3.htm

4.5	Походы	2	1	1				school-kraevedeniye.narod.ru/bardin/bardin3.htm
	ИТОГО:	196	23	114	-	59		
	Вариативная часть							
Модуль №2	Основы туристского многоборья	6	2	4			<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>Предметные: - умение</p>	<p>http://yandex.ru http://www.google.ru</p>

							надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;	
2.6	Командное прохождение	6	2	4				www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20DOC
Модуль №3	Общая физическая подготовка	10		5		5	<p>Личностные:</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; Предметные: -выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку; выполнять нормативы по кроссовой, силовой подготовке	
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		5		5		fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	4	2	2			Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста; 	
4.7	Планирование маршрута	2	1	1				bezpalki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/

4.8	Заполнение маршрутного листа.	2	1	1				westra.ru/articles/otchet.html
Итого:		20	3	6		5		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

5.4 Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Все го	Аудит.		Внеауди т.		УУД	ЦОР
			теор ия	пра кти ка	тео ри я	пра кти ка		
	Инвариатная часть							
Мод уль №1	Спортивное ориентирование	20	4	2	-	14	<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; Предметные: -различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, азимуту, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.	
1.1	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	6	4	2				skitalets.ru › Книги
1.2	Полигоны по спортивному ориентированию	8				8		skitalets.ru › Книги
1.3	Соревнования по спортивному ориентированию	6				6		www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila
Модуль №2	Туристское многоборье	96	7	46	-	43	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из	http://yandex.ru http://www.google.ru

						<p>спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная 	
--	--	--	--	--	--	---	--

							переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;	
2.1	Специальное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1				survinat.ru/2011/10/lichnoe-i-grupповое-turistskoe-snaryazhenie/
2.2	Технико-тактическая подготовка к дистанции-велосипедная	14				14		www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.3	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	14	1	13				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.4	Технико-тактическая подготовка к дистанции пешеходная - связки	16	1	15				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.5	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	16	1	15				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.6	Техника преодоления препятствий на лыжах	20	1			19		www.skitalets.ru › Книги »

2.7	Инструкторская и судейская практика	8	2			6		
2.8	Соревнования по туристскому многоборью	6		2		4		www.turist-club.ru › Статьи и материалы
Модуль №3	Общая физическая подготовка	60		44		16	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;выполнять 	http://yandex.ru http://www.google.ru

							нормативы по кроссовой ,силовой подготовке	
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	20		10		10		fizrazvitiye.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
3.2	Спортивные игры	16		16				onlineguru.ru/sport/
3.3	Силовая подготовка	14		14				boevieisku.sstva.narod.ru/silovpodgotovka.html
3.4	Кроссовая подготовка	10		4		6		ipo.stavs.ru/edit%5Cupload%5Cdoc%5C62_1.doc
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	20	10	8		2	<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста; 	
4.1	Планирование маршрута	4	1	3				bezpalki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/

4.2	Составление раскладки	4	2	2				www.sevpristor.ru/podgotovka-k-puteshestviyu/.../170-raskladka.htm
4.3	Доврачебная помощь	4	2	2				www.pandia.org/text/78/149/49890.php
4.4	Организация походного быта	4	2			2		school-kraevedeniye.narod.ru/bardin/bardin3.htm
4.5	Походы	2	1	1				school-kraevedeniye.narod.ru/bardin/bardin3.htm
	ИТОГО:	196	21	100	-	75		
	Вариативная часть							
Модуль №2	Основы туристского многоборья	6	2	4			<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>	<p>http://yandex.ru http://www.google.ru</p>

							<p>способы достижения результата;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>Предметные:</p> <p>- умение надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;</p>	
2.6	Командное прохождение	6	2	4				www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
Мод	Общая физическая	10		5		5	Личностные:	http://ya

уль №3	ПОДГОТОВКА						<p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные:</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку; выполнять нормативы по кроссовой, силовой подготовке</p>	ndex.ru http://www.google.ru
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		5		5		fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
Модуль	Походная подготовка. Турбыт	4	2	2			<p>Личностные:</p> <p>- формирование</p>	http://yandex.ru

№4						<p>установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать 	http://www.google.ru
----	--	--	--	--	--	--	---

							походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;	
4.7	Планирование маршрута	2	1	1				bezpalki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/
4.8	Заполнение маршрутного листа.	2	1	1				westra.ru/articles/otchet.html
	Итого:	20	3	6		5		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

5.1 Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Все го	Аудит.		Внеауди т.		УУД	ЦОР
			теор ия	пра кти ка	тео ри я	пра кти ка		
	Инвариатная часть							
Мод уль №1	Спортивное ориентирование	18	2			16	Личностные: - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из	http://yandex.ru http://www.google.ru

							<p>спорных ситуаций;</p> <p>- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>Предметные:</p> <p>- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, азимуту, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.</p>	
1.1	Технико-тактическая подготовка	6	2			4		skitalets.ru › Книги
1.2	Полигоны по спортивному ориентированию	8				8		skitalets.ru › Книги

1.3	Соревнования по спортивному ориентированию	4				4		www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila
Модуль №2	Туристское многоборье	98	7	46	-	45	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение 	http://yandex.ru http://www.google.ru

							надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;	
2.1	Технико-тактическая подготовка к дистанции-велосипедная	14				14		www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.2	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная – лично - командная	14	1	13				www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.3	Технико-тактическая подготовка к дистанции пешеходная - связи	16	1	15				www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC
2.4	Технико-тактическая подготовка к дистанции - пешеходная - группа	16	1	15				www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC

								ebn.../PSR %20.DOC
2.5	Техника преодоления препятствий на лыжах	22	1			21		www.skital ets.ru › Книги »
2.6	Инструкторская и судейская практика	8	2			6		
2.7	Соревнования по туристскому многоборью	6		2		4		www.turist- club.ru › Статьи и материал ы
Мод уль №3	Общая физическая подготовка	60		44		16	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять общеразвивающие 	<p>http://yandex.ru</p> <p>http://www.google.ru</p>

							упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку; выполнять нормативы по кроссовой, силовой подготовке	
3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	20		10		10		fizrazvitiye.ru/2011/01/ofp-obshhaj-fizicheskaj-podgotovka.html
3.2	Спортивные игры	16		16				onlineguru.ru/sport/
3.3	Силовая подготовка	14		14				boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html
3.4	Кроссовая подготовка	10		4		6		ipo.stavsu.ru/edit%5Cupload%5Cdoc%5C62_1.doc
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	20	10	8		2	Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным	http://yandex.ru http://www.google.ru

						<p>ценностям.</p> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста; 	
--	--	--	--	--	--	---	--

4.1	Планирование маршрута	4	1	3				bezpalki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/
4.2	Составление раскладки	4	2	2				www.sevpristor.ru/podgotovka-k-puteshestviyu/.../170-raskladka.htm
4.3	Доврачебная помощь	4	2	2				www.pandia.org/text/78/149/49890.php
4.4	Организация походного быта	4	2			2		school-kraevedeniye.narod.ru/bardin/bardin3.htm
4.5	Походы	2	1	1				school-kraevedeniye.narod.ru/bardin/bardin3.htm
	ИТОГО:	196	19	98	-	79		
	Вариативная часть							
Модуль №2	Основы туристского многоборья	6	2	4				<p>Личностные: - развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками в походе, на занятиях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>Метапредметные: - формирование умения планировать, контролировать</p> <p>http://yandex.ru http://www.google.ru</p>

						<p>ь и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>Предметные:</p> <p>-умение надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

2.6	Командное прохождение	6	2	4				www.turizmbrk.ru/Us erFiles/file/kontent/uc hebn.../PS R%20.DOC
Мод уль №3	Общая физическая подготовка	10		5		5	<p>Личностные: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,</p> <p>Метапредметные: - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Предметные: -выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку; выполнять нормативы по кроссовой ,силовой подготовке</p>	http://yandex.ru http://www.google.ru

3.1	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	10		5		5		fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html
Модуль №4	Походная подготовка. Турбыт	4	2	2			<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать 	http://yandex.ru http://www.google.ru

							костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортиров ать продукты, составлять меню; комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;	
4.7	Планирование маршрута	2	1	1				bezpalatki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/
4.8	Заполнение маршрутного листа.	2	1	1				westra.ru/articles/otchet.html
	Итого:	20	3	6		5		

Зачетное мероприятие поход вне сетки часов

6. Содержание курса

6.1 Первый год обучения

Инвариантная часть

Модуль1. Спортивное ориентирование (24ч)

1.1 Краткие сведения о спортивном ориентировании(1ч)

Что такое ориентирование?.Ориентирование как вид спорта. Виды ориентирования. История развития. Виды спортивного ориентирования.

1.2 Топографическая подготовка(2ч)

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

1.3 Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию(2)

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

1.4 План. Карта(2ч)

Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

1.5 Компас.(2ч)

Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

1.6 Условные знаки(4ч)

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

1.7 Азимут. Движение по азимуту(2ч)

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

1.8 Чтение карты(2ч)

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

1.9 Полигоны по спортивному ориентированию(4ч)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

1.10 Соревнования по спортивному ориентированию(3ч)

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Модуль 2. Основы туристского многоборья(47ч.)

2.1. Виды спортивного туризма(1)

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью(1)

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому

многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте.

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца(2)

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев(2)

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная.(4)

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов 1 класса.

Практические занятия

Фигурное вождение: круг, ворота, стоп- линия. змейка .

Триал: проезд через бревно ,жерди ,яму, по песку, подъем в гору, спуск

2.6. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(8)

Естественные и искусственные препятствия. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанции 1 класса, техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, этапы: «Бабочка», «Расходящиеся перила, «Ромб»;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: простой проводник, проводник восьмерка.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(8)

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником):

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки однослойной; переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями с самостраховкой, подъем, спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, траверс склона с наведением и снятием перил. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Изучение техники вязания узлов: встречный, двойной проводник.

2.8. Техника преодоления дистанции на лыжах(14)

Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 1 класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия:

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без использования специального туристского снаряжения

Техника передвижения на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Повороты на месте и в движении. Торможение на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам без лыж; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, без лыж.

2.9 Полигоны по туристскому многоборью(4ч)

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов пешеходного туристского многоборья.

2.10 Соревнования по туристскому многоборью(3ч)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, района в качестве участников.

Модуль3. Общая физическая подготовка.(40)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(10ч)

Практическое занятие:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

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

3.2 Спортивные игры(10ч)

Практическое занятие:

Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

3.3 Силовая подготовка(10ч)

Практическое занятие:

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

3.4 Кроссовая подготовка(5ч)

Практическое занятие:

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

3.5 Эстафеты(5ч)

Практическое занятие:

Эстафеты с элементами туристских навыков: вязки узлов, работы с карабинами, бухтования веревок, преодоления имитационного болота (по кочкам, жердям)

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(19ч)

4.1 Групповое снаряжение(2ч)

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки, Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

4.2 Подготовка к походу(2ч)

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода выходного дня.

4.3 Движение в походе(1ч)

Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

4.4 Профилактика опасностей и травм в походе(2ч)

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание « испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

4.5 Организация бивачных работ(2ч)

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра. Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

4.6 Доврачебная помощь(6ч)

Как оказать первую медицинскую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении? Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

4.7 Питание в походе(2ч)

Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре. Составление меню для похода выходного дня.

4.8 Составление отчета о походе(2ч)

Отчет о походе. Содержание отчета. Как составить описание пути движения. Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие: Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

Вариативная часть(14ч)

Модуль 2. Основы туристского многоборья (2ч.)

1.6 Командное прохождение (2ч)

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: навесная переправа.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Модуль3. Общая физическая подготовка.(40)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(10ч)

Практическое занятие:

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

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(2ч)

2.7 Питание в походе(1ч)

Меню. Раскладка продуктов для однодневного похода.

2.8 Составление отчета о походе(1ч)

Правила оформления отчета о походе.

6.2 Второй год обучения

Инвариантная часть

Модуль1. Спортивное ориентирование (30)

1.1 Условные знаки (4)

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, немасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

2.2 Чтение карты (4)

Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

2.3 Чтение рельефа(2)

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

2.4 Изображение рельефа на карте(4)

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

2.5 Движение по азимуту(4)

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

2.6. Ориентирование на маркированной трассе(4)

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

2.7. Полигоны по спортивному ориентированию(4)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

2.8. Соревнования по спортивному ориентированию(4)

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Модуль2.Туристское многоборье как вид спорта(86)

2.1.Классификация видов туристского многоборья(1)

Виды туристского многоборья, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (дистанция лично-командная и командная, связки, эстафеты).

2.2.Нормативные документы по туристскому многоборью(1)

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на лично-командных, командных дистанциях. Характеристика дистанций 2-го класса. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников.

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца(2)

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

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

2.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца(2)

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

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная(8)

Практические занятия

Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов 2 класса

Фигурное вождение:

круг, восьмерка, змейка, стоп-линия, перенос кольца .

Велотриал:

Подъем в гору, спуск с горы, канава вдоль, канава поперек, 3 бревна, по песку.

2.6. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(14)

Естественные и искусственные препятствия. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанции личником:

без специального туристского снаряжения: переправа по бревну, параллельным перилам, подъем по склону, спуск, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; кочки, жерди;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями с самостраховкой; подъем, спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый».

2.7. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки(14)

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанции 2-го классов. Тактика прохождения различных этапов в связках. Распределение обязанностей в связке. Организация командной страховки .

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением, формирование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки двухслойной ; переправа по параллельным перилам, наведенными судьями без само страховки; подъем , спуск по склону по перилам, наведенными судьями без само страховки; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям; переправа по заранее уложенному бревну без само страховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на само страховке; переправа по заранее уложенному бревну на само страховке с использованием перил, наведенных судьями, организация сопровождения. на этапах: навесная переправа, параллельные перила, бревно.

Совершенствование техники вязания узлов: «стремя», «схватывающий».

2.8. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(14)

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса по технике пешеходного туризма. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки ,способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление перил на спуске, подъеме. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки двухслойной; разведение костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, навесной переправе, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенными судьями; переправа по

заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями., траверс склона, наведенными судьями, организация сопровождения на всех вышеперечисленных этапах. Наведение и снятие перил: подъем с самостраховкой; спуск с самостраховкой.

Совершенствование техники вязания узлов: проводник восьмерка, простой проводник, встречный.

2.9. Техника преодоления препятствий на лыжах(22)

Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 2 класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без использования специального туристского снаряжения:

Техника передвижения на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Повороты на месте и в движении. Торможение на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой без лыж; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам без лыж, с наведением и снятием перил; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями без лыж; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями без лыж

2.10 Полигоны по туристскому многоборью(4)

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов 2 класса пешеходного, лыжного, велосипедного туристского многоборья.

2.11 Соревнования по туристскому многоборью(4)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, района, города, области в качестве участников

Модуль3. Общая физическая подготовка.(60)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(20)

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег на дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

3.2 Спортивные игры(16)

Практические занятия:

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

3.3 Силовая подготовка(14)

Практические занятия:

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

3.4 Кроссовая подготовка(10)

Практические занятия:

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

Модуль4. Подготовка к походу. Турбыт(20)

4.1 Планирование маршрута и графика движения(4)

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в двухдневном походе.

4.2 Питание в походе. Водно-солевой режим(4)

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

4.3 Составление раскладки(4)

Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для двухдневного похода.

4.4 Распределение обязанностей в группе(2)

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

4.5 Доврачебная помощь(4)

Оказание доврачебной помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую медицинскую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки. Оказание первой медицинской помощи.

4.6 Походы(2)

Практическое занятие: Совершение двухдневных походов по территории района.

Вариативная часть(20ч)

Модуль 2. Основы туристского многоборья (6ч.)

1.6 Командное прохождение (6ч)

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: навесная переправа.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов 2 класса. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Модуль3. Общая физическая подготовка.(10)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(10ч)

Практическое занятие:

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

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(4ч)

2.7 Питание в походе(2ч)

Меню. Раскладка продуктов для двухдневного похода.

Практическое занятие:

Составление меню и раскладки.

2.8 Составление отчета о походе(2ч)

Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие:

Оформление отчета о походе

6.3 Третий год обучения

Модуль1. Спортивное ориентирование (26)

1.1 Рельеф, условные знаки(6)

Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внемасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

1.2 Чтение карты(4)

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

1.3. Работа с компасом, таблицами(4)

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

1.4 Топография(4)

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внемасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

1.5. Полигоны по спортивному ориентированию(4)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

1.6 Соревнования по спортивному ориентированию(4)

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школы, учреждения дополнительного образования района в качестве участников

Модуль2. Туристское многоборье(90)

2.1. Нормативные документы по туристскому многоборью(1)

Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа районных, областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Характеристика дистанций 3-го класса. Система штрафов лично-командных и командных дистанциях, в связках.

2.2. Личное снаряжение туриста-многоборца(2)

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Устройство для подъема, спуска: жумар, ФСУ.

Практические занятия

Отработка навыков работы с жумаром, ФСУ на подъеме, спуске. Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.3. Групповое снаряжение туриста-многоборца(2)

Практические занятия

Подготовка группового снаряжения: полиспаств. Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, полиспаства.

2.4. Техничко-тактическая подготовка к дистанции- велосипедная (8)

Отработка навыков езды на велосипеде на дистанции 3 класса.

Практические занятия

Фигурное вождение:

круг, восьмерка, змейка, стоп-линия, перенос кольца, лабиринт, сопряженные круги, качели.

Велотриал:

Подъем в гору, спуск с горы, канава вдоль, канава поперек, 3 бревна, поворот угол 90 градусов.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(15)

Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Оборудование дистанции: разметка, границы этапов.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций личником:

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с

использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке, спуск с самостраховкой, с наведением и снятием перил.

Совершенствование техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый».

2.6. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки (15)

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 3-го класса. Тактика прохождения различных этапов в связках. Распределение обязанностей в связке. Организация верхней командной страховки на вертикальных и горизонтальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям, оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, наведенными судьями, а также самонаведение одной из перил или восстановление; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, самонаведение; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, самонаведение; организация сопровождения. на этапах: навесная переправа, параллельные перила, бревно.

Совершенствование техники вязания узлов: «стремя», «схватывающий».

2.7. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа (15)

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разведение костра; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам, жердям; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по параллельным перилам, самонаведение одной из перил или восстановление, навесной переправе, наведенными судьями, самонаведение; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями, самонаведение, переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, самонаведение; траверс склона с наведением и снятием перил, организация сопровождения на всех вышеперечисленных этапах.

Изучение техники вязания узлов: брамшкотовый, булинь, австрийский.

2.8. Техника преодоления дистанции на лыжах(20)

Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 3 класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения на лыжах: скоростной спуск, спуск с торможением, подъем зигзаг, лесенкой, елочкой, слалом, переправа через канаву, бревно, повороты.

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на лыжах и без лыж с наведением и снятием перил; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.9. Инструкторская и судейская практика(6)

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи - волонтера на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

2.10 Соревнования по пешеходному туристскому многоборью(6)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Модуль 3. Общая физическая подготовка(60)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения(20)

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование на маркированной трассе в заданном направлении (зимнее).

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15° .

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Игры и упражнения по ориентированию на местности.

3.2 Спортивные игры, эстафеты(16)

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

3.3 Силовая подготовка(14)

Практические занятия

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» выше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

3.4 Кроссовая подготовка(10)

Практические занятия

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Модуль4. Подготовка к походу. Турбыт(20)

4.1. Планирование маршрута(4)

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

4.2. Раскладка(4)

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4.3. Доврачебная помощь(4)

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

4.4. Организация походного быта(4)

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места

для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

4.5 Походы(4)

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов выходного дня.

Вариативная часть(20ч)

Модуль 2. Основы туристского многоборья (6ч.)

1.6 Командное прохождение (6ч)

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: навесная переправа.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов 3 класса. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Модуль3. Общая физическая подготовка.(10)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(10ч)

Практическое занятие:

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

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(4ч)

2.7 Питание в походе(2ч)

Меню. Раскладка продуктов для трехдневного похода.

Практическое занятие:

Составление меню и раскладки.

2.8 Составление отчета о походе(2ч)

Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие:

Оформление отчета о походе

6.4 Четвертый год обучения

Инвариантная часть

Модуль1. Спортивное ориентирование (20)

1.1.Технико-тактическая подготовка ориентировщика(6)

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

Практические занятия

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

1.2. Полигоны по спортивному ориентированию(8)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

1.3 Соревнования по спортивному ориентированию(6)

Практические занятия

Занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию районного, городского, областного масштабов.

Модуль 2. Туристское многоборье (96)

2.1. Специальное снаряжение туриста-многоборца(2)

Перечень личного снаряжения, правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью лично-командных и командных дистанциях, связках. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практические занятия

Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

2.2. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная(14)

Отработка навыков езды на велосипеде на дистанции 4 класса

Фигурное вождение:

Круг, змейка, лабиринт, восьмерка, сопряженные круги, качели, перенос кольца, стоп-линия, ворота.

Велотриал:

Подъем в гору, спуск горы, 3 бревна, канава вдоль, канава поперек, угол 90 градусов, по жердям, по песку.

2.3. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(14)

Технические этапы дистанций 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Прохождение технических этапов дистанций 3-го класса элементами 4-го класса на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более

20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.4. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки(16)

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 3-го с элементами 4 классов. Организация ВКС на вертикальных и горизонтальных перилах данного класса.

Практические занятия

Работа на этапах с наведением и снятием перил. Совершенствование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки, самостраховки: переправа по параллельным перилам, с организацией ВКС, с восстановлением или наведением одной из перил; подъем и спуск по склону с самостраховкой, с наведением и снятием перил с ВКС; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну, самонаведение с организацией ВКС, наведение перил и организация ВКС на этапе навесная переправа, вертикальный подъем, спуск с ВКС, подъем, спуск по наклонной навесной с ВКС.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(16)

Технические этапы дистанций 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса с элементами 4 по технике пешеходного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, с ВКС траверс по перилам, наведенным командой с ВКС; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой с ВКС; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой с ВКС; вертикальный подъем с ВКС, подъем, спуск по наклонной навесной с ВКС.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.6. Техника преодоления дистанции на лыжах(20)

Технические этапы лыжной дистанций 3 го, 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса с элементами 4 по технике лыжного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, с организацией страховки с наведением и снятием перил, на лыжах и без лыж, «Тонкий лед» с наведением и снятием перил с организацией командной страховки; спуск по перилам, наведенным командой; переправа через овраг по бревну, Навесная переправа с

наведением и снятием перил. Индивидуальное прохождение на время лично – командных соревнований. Спуск, бревно с наведением и снятием перил, прохождение этапов по перилам, наведенным судьями.

2.7. Инструкторская и судейская практика(8)

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

Практические занятия

Оборудование технических этапов районных, школьных соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

2.8. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью(6)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Модуль 3. Общая физическая подготовка(60)

3.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения(20)

Практическое занятие:

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

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

Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

3.2. Спортивные игры, эстафеты(14)

Практическое занятие

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с мячом.

3.3. Силовая подготовка(16)

Практическое занятие

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров.

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

3.4. Кроссовая подготовка(10)

Практическое занятие

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

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

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(20)

4.1. Планирование маршрута(4)

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

4.2. Раскладка(4)

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса». Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4.3. Доврачебная помощь(4)

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

4.4. Организация походного быта(4)

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

4.5 Походы(4)

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов выходного дня.

Вариативная часть(20ч)

Модуль 2. Основы туристского многоборья (6ч.)

1.6 Командное прохождение (6ч)

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: навесная переправа.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов 3 класса. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Модуль3. Общая физическая подготовка.(10)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(10ч)

Практическое занятие:

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

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(4ч)

2.7 Питание в походе(2ч)

Меню. Раскладка продуктов для трехдневного похода.

Практическое занятие:

Составление меню и раскладки.

2.8 Составление отчета о походе(2ч)

Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие:

Оформление отчета о походе

6.5 Пятый год обучения

Инвариантная часть

Модуль1. Спортивное ориентирование (18)

1.1.Технико-тактическая подготовка ориентировщика(6)

Тактика прохождения дистанций в соревнованиях по ориентированию: в заданном направлении, по выбору, эстафетном, ориентировании на маркированной трассе. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

1.2. Полигоны по спортивному ориентированию(8)

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

1.3. Соревнования по спортивному ориентированию(4)

Практические занятия

Занятия по отработке специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию районного, городского, областного масштабов.

Модуль 2. Туристское многоборье (98)

2.1. Специальное снаряжение туриста-многоборца(2)

Перечень личного снаряжения, правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью лично-командных и командных дистанциях, связках. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практические занятия

Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения.

2.2. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – велосипедная(14)

Отработка навыков езды на велосипеде на дистанции 4 класса

Фигурное вождение:

Круг, змейка, лабиринт, восьмерка, сопряженные круги, качели, перенос кольца, стоп-линия, ворота.

Велотриал:

Подъем в гору, спуск горы, 3 бревна, канава вдоль, канава поперек, угол 90-120 градусов, по жердям, по песку.

2.3. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – лично –командная(14)

Технические этапы дистанций 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Прохождение технических этапов дистанций 3-го класса элементами 4-го класса на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.4. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная - связки(16)

Организация работы связками (ММ, МЖ, ЖЖ) на технических этапах дистанций 3-го с элементами 4 классов. Организация ВКС на вертикальных и горизонтальных перилах данного класса.

Практические занятия

Работа на этапах с наведением и снятием перил. Совершенствование умений и навыков работы на дистанции связками, организация страховки, самостраховки: переправа по параллельным перилам, с организацией ВКС, с восстановлением или наведением одной из перил; подъем и спуск по склону с самостраховкой, с наведением и снятием перил с ВКС; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну, самонаведение с организацией ВКС, наведение перил и

организация ВКС на этапе навесная переправа, вертикальный подъем, спуск с ВКС, подъем, спуск по наклонной навесной с ВКС.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к дистанции – пешеходная – группа(16)

Технические этапы дистанций 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса с элементами 4 по технике пешеходного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой с ВКС, траверс по перилам, наведенным командой с ВКС; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой с ВКС; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой с ВКС; вертикальный подъем с ВКС, подъем, спуск по наклонной навесной с ВКС.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.6. Техника преодоления дистанции на лыжах(22)

Технические этапы лыжной дистанций 3 го, 3-го класса с элементами 4: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.

Практические занятия

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 3-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса с элементами 4 по технике лыжного туризма:

с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, с организацией страховки с наведением и снятием перил, на лыжах и без лыж, «Тонкий лед» с наведением и снятием перил с организацией командной страховки; спуск по перилам, наведенным командой; переправа через овраг по бревну, Навесная переправа с наведением и снятием перил. Индивидуальное прохождение на время лично – командных соревнований. Спуск, бревно с наведением и снятием перил, прохождение этапов по перилам, наведенным судьями.

2.7. Инструкторская и судейская практика(8)

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

Практические занятия

Оборудование технических этапов районных, школьных соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

2.8. Соревнования по пешеходному туристскому многоборью(6)

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Модуль 3.Общая физическая подготовка(60)

3.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения(20)

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные).

Упражнения на развитие быстроты

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

Преодоление коротких дистанций по технике пешеходного туризма до 100 м с преодолением свыше 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Преодоление этапов «Параллельная переправа», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

3.2.Спортивные игры(14)

Практические занятия

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол..

3.3. Силовая подготовка(16)

Практические занятия

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 40 метров.

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

3.4.Кроссовая подготовка(10)

Практические занятия

Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки — 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(20)

4.1. Планирование маршрута(4)

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

4.2. Раскладка(4)

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

4.3. Доврачебная помощь(4)

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

4.4. Организация походного быта(4)

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака

сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

4.5 Походы(4)

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов выходного дня.

Вариативная часть(20ч)

Модуль 2. Основы туристского многоборья (6ч.)

1.6 Командное прохождение (6ч)

Последовательность командных действий при работе на технических этапах: навесная переправа.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов 3 класса. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Модуль3. Общая физическая подготовка.(10)

3.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.(10ч)

Практическое занятие:

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

Модуль 4. Подготовка к походу. Турбыт(4ч)

2.7 Питание в походе(2ч)

Меню. Раскладка продуктов для трехдневного похода.

Практическое занятие:

Составление меню и раскладки.

2.8 Составление отчета о походе(2ч)

Правила оформления отчета о походе.

Практическое занятие:

Оформление отчета о походе.

7. Методические рекомендации к реализации программы

Социальная компетентность - это, прежде всего, социальная активность, желание жить в обществе, мотивированность. Поэтому в процессе обучения важно использовать следующие методические средства:

- мотивация учебной деятельности,
- создание ситуации успеха,

- создание обстановки, вызывающей положительные эмоции,
- организация положительных эмоций в общении «учитель - ученик - учитель»,
- организация самоанализа собственной деятельности.

Задача современного учителя - использовать самые современные коллективные способы обучения, создать для своих учеников разнообразные условия для расширения социума для предметного общения. Важно в учебном процессе для развития социальной компетентности учащихся использовать формы групповой учебной работы, диалогового обучения, дискуссий, диспутов, коммуникативных образовательных технологий. Развитие умений решения практических задач, ситуации выбора проводится путем организации проектной деятельности, решения задач по выбору, технологии индивидуального образовательного маршрута. Одной из важнейших составляющих социальной компетентности личности, в условиях усложнившейся, нестабильной социальной среды является способность к рефлексии социальных ситуаций.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы необходимо методическое и материально-техническое обеспечение.

Методическое обеспечение программы

- планы-конспекты занятий;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- методические разработки по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы по спортивному туризму и сортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Методика реализации программы на основе системно-деятельностного подхода - применение ИКТ-технологий и ТСО, взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

8. Материально - техническое обеспечение

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы, библиотекой учебно-методической литературы, компьютер; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индивидуального и группового характера (таблицы 1,2).

Таблица 1.

Личное снаряжение			
№ п/п	наименование	единица измерения	кол-во
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые)	пар.	3
2.	Носки простые и шерстяные	пар.	4
3.	Теплое нижнее бельё	шт.	1
4.	Штормовой, ветровочный костюм	шт.	1
5.	Куртка тёплая	шт.	1
6.	Шапка тёплая	шт.	1
7.	Рукавички или перчатки тёплые	пар.	1
8.	Рукавицы брезентовые	пар.	1
9.	Свитер тёплый	шт.	1
10.	Накидка от дождя	шт.	2
11.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож)	комплект	1
12.	Рюкзак	шт.	1
13.	Страховочная система	комплект	1
14.	Индивид. пакет (спички, бинт, 2табл. Обезболивающее в непромокаемом пакете)	комплект	1
15.	Карабин с муфтой	шт.	4
16.	Блокировка д-10мм, 5м.	шт.	1
17.	Кольцо репшнур д-6мм.	шт.	2
18.	Каска	шт.	1
19.	Приспособление для спуска, по вертикальным перилам (восьмёрка)	шт.	1
20.	Приспособление для подъёма по вертик. перилам (жумар, кроль)	шт.	1
21.	Фонарь электрический	шт.	1
22.	Запасные батарейки	шт.	2
23.	Компас	шт.	1
24.	Лыжи беговые или туристские. Палки	шара	1
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей	шт.	1

Таблица 2.

Групповое снаряжение			
№ п/п	наименование	ед. измерения	кол-во
1.	Котлы	шт.	2л на чел.
2.	Топор	шт.	3
3.	Нож	шт.	6
4.	Часы ручные механические	шт.	4
5.	Свечи стеариновые	шт.	4-6
6.	Сухой спирт	табл.	2 упаковки
7.	Фляга для воды 1,5-2л.	шт.	1 на 3-х человек
8.	Палатка 4-6 местная с непромокаемым тентом	шт.	3 на гр. 15 человек
9.	Блокнот, ручка, линейка	комплект	1 комплект

			на 5 чел
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.	шт.	3 шт. на 7 чел.
11.	Верёвка основная д-12мм, 40м.	шт.	2
12.	Карабин с муфтой	шт.	20
13.	Система для транспортировки пострадавшего	шт.	3
14.	Блок ролики	шт.	6
15.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.	шт.	8
16.	Полотно для изготовления носилок	шт.	3
17.	Медицинская аптечка	комплект	1 на 8 чел.
18.	Ремонтный набор	комплект	1
19.	Спальники	шт.	1 на обучающег ося
20.	Коврики	шт.	1 на обучающег ося
21.	Костровые принадлежности (тросик и т.д.) из металла	комплект	комплект
22.	Фотоаппарат	шт.	1
23.	Картографический материал	комплект	комплект
24.	Курвиметр	шт.	1 на 3 чел.
25.	Горелка	шт.	2
26.	Пила двуручная	шт.	2

9. Организационно-педагогические ресурсы

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку: опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция - пешеходная- личная, связка, группа), спортивному ориентированию, опыт участия в категорийных походах.

10. Информационные ресурсы

10.1 Нормативные документы

- [Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#)
- [Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357](#)

- [Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»](#)
- [Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России N 03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»](#)
- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 *"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях"](#)

10.2 Литература

для педагогов:

1. Вяткин, Л.А. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. - /Л.А. Вяткин., Е.В. Сидорчук., Д.Н. Немытов. - М.: 2001.
2. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - /Е.Б. Евладова., Н.Н. Логинова. - М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС. - 2002. - 352 с.
3. Истомин, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомин. - М.: Педагогика, 1987. - 96 с.
4. Калинин, Н.В. Краеведение как средство патриотического воспитания учащихся: Краеведческие материалы в помощь учителям Брянской области. / Н.В. Калинин., Ю.Б. Колосов. - Брянск: БИПКРО, 1999 г.
5. Кодыш, Э.Н. «Соревнования туристов» / Э.Г. Кодыш. - М.: «ФиС», 1990.
6. Константинов, Ю.С., «Туристские соревнования учащихся». - / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов, Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
8. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
9. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТК, 2006.
10. Константинов, Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТК, 2005.
11. Константинов, Ю. С. Программа «Туристы-проводники». - / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
12. Кошельков, С.А., «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся». - / С.А. Кошельков. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.
13. Кудинов, Б.Ф. Из истории развития туризма. / Б.Ф. Кудинов. - М., 1986

г.

14.Лагусев, Ю.М.: -Программы дополнительного образования детей. Вып. 5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч. 2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства / Авт.-сост.: Ю.М. Лагусев., А.И. Зорин., Д.В.Смирнов; под общей ред. Д.В. Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.

15.Маслов,А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. -/А.Г.Маслов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

16.Маслов,А.Г. Полевые туристские лагеря.-/А.Г.Маслов., Ю.С.Константинов.,И.А.Дрогов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

17.Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе. -/А.Г.Маслов.,Ю.С.Константинов.,В.Н.Латчук.- М.: Изд. Центр «Академия», 2004.

18.Моргунова, Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. -/Т.Л.Моргунова.- М.: ЦДЮТиК, 2003.

19.Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин., А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.

20.Останец, АА.Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. -/А.А.Остапец.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.

21.Сенин, В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высш. учеб. заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.

22.Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

23.Правила вида спорта «Спортивный туризм».утв.приказом Минспорттуризма России от10.10.2013г.№1199

24.Разрядные требования по спортивному туризму на 2010-2013г.г.

25.Богачева, Г. Г. Внеурочная деятельность как средство формирования социальной компетентности учащихся: [Текст] / Г. Г. Богачева // Актуальные задачи педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. — С. 92-106.

26. Филатова ,М. Н. Внеурочная деятельность учащихся как средство достижения личностных и метапредметных результатов в условиях реализации ФГОС :[Текст] / М. Н. Филатова // Молодой ученый. — 2015. — №16. — С. 430-434.

27. Павлова М. И. Игровые технологии в дополнительном образовании детей: [Текст] / М. И. Павлова // Молодой ученый. — 2014. — №5. — С. 543-546

для обучающихся:

1.Антропов,А К. «Узлы». -/А.К.Антропов.,М.Расторгуев.- М.: ЦДЮТур МО РФ,1994.

2.Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.-/В.И.Гонопольский.-М.: «ФиС»,1987.

3.Колед С.Н. «Выживание».-/С.Н.Колед.,П.Н.Драчев.- Издательство «Лазурак»,1996.

4.Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста».-/А.А.Коструб.- М.: «Профиздат»,1987

5.Нурмиа В., «Спортивное ориентирование». - /В.Нурмиа.-М.: «ФиС»,1967.

6.Рыжавский Г.А. «Биваки». -/Г.А.Рыжавский.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

7.«Энциклопедия туриста», М., Большая Российская энциклопедия, 1993.

8.Штюрмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюрмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Электронные ресурсы:

1.<http://yandex.ru>,<http://www.google.ru>

2. skitalets.ru > Книги

3. www.rufso.ru/index.php?rubric=pravila

4. www.turizmbrk.ru/UserFiles/file/kontent/uchebn.../PSR%20.DOC

5. www.turist-club.ru > Статьи и материалы

6. fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html

7. boevieiskusstva.narod.ru/silovpodgotovka.html

8. ipo.stavsu.ru/edit%5Cupload%5Cdoc%5C62_1.doc

9. www.sevprostor.ru/podgotovka-k-puteshestviyu/.../170-raskladka.htm

10. school-kraevedenie.narod.ru/bardin/bardin3.htm

11 westra.ru/articles/otchet.html