

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования Опочецкого района»
СП «Детский оздоровительно-образовательный центр»

РАССМОТРЕНО На педагогическом Совете Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020г.	СОГЛАСОВАНО Ответственный за воспитательную работу в структурном подразделении методист <u>ДМ</u> Даниленко В.М. « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020г.	УТВЕРЖДАЮ Директор структурного подразделения <u>С.М. Диденко</u> « <u>31</u> » <u>августа</u> 2020 г.
--	--	--

Разноуровневая дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
«Спортивный туризм»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 6 лет (864 часа)

1 год-ознакомительный уровень

2-3 год- базовый уровень

4-5-6 год- углубленный уровень

Рабочую программу составил(а)
Диденко Светлана Михайловна,
Григорьева Юлия Борисовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

- 1.Пояснительная записка
- 2.Результаты освоения курса
- 3.Содержание курса
- 4.Учебно – тематический план
- 5.Методическое обеспечение
6. Список литературы
- 7.Приложение (контрольно – переводные нормативы)

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов:

- Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ (с изменениями и дополнениями 2018г.);
- областного Закона от 23.06.2018 г № 26- ОЗ «Об образовании Псковской области» (с изменениями и дополнениями)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утвержден приказом от 09.11.2018г. №196
- СанПиН – 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 04.06.2014 г. № 41;
- Устава МБОУ «Центр образования Опочецкого района»;
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа структурного подразделения «Детский оздоровительно – образовательный центр» 2018-2024

Интегрированная образовательная программа общего и дополнительного образования «Начала туризма и краеведения». Утверждена Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373

Особенность интегрированной дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» в том, что на каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития универсальной учебной деятельности в естественной природной среде.

Пешеходный туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность, за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Последнее имеет особое значение для развития детей младшего школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни младшего школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм младших школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам».

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста,

так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы. В основу интегрированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» положена программа «Начала туризма и краеведения», утвержденная Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года № 373, ориентирована на детей категории: младшие школьники 1-4 классы, средние и старшие 5 – 11 класс и нацелена на обучение первоначальным туристским навыкам, ОФП младших школьников и воспитание у них самостоятельности. В программе включены элементы спортивного ориентирования и лыжной подготовки.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором обучающиеся самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании учащихся.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса. И поэтому зимой мы берем раздел лыжная подготовка.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Задача секции «Спортивный туризм» – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста. Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данной секции.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия пешеходным туризмом, ориентированием лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей младшего школьного возраста, в

результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Направленность: туристско – краеведческая

Актуальность программы: заключается в том, что туристские походы, экскурсии, ориентирование, лыжная подготовка очень привлекательны для обучающихся, так как в них есть возможность постоянного совершенствования спортивного мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

Отличительные особенности: позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием обучающихся. Это особенность туристско – краеведческой деятельности и положена в основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель программы «Спортивный туризм» - создание условий для обучающихся и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности по средствам туризма.

Основные задачи программы:

1.Оздоровительные задачи.

- Укрепление здоровья, закаливания организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;

2.Образовательная задача.

- научить основам туристской техники, элементам спортивного ориентирования, лыжной подготовки.;
- формировать умения, необходимые для выживания в экстремальных условиях.

3.Воспитательная задача.

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитывать чувства товарищества, коллективизма, настойчивости, патриотизма и волевых качеств, гуманное отношение к окружающей среде через походы.

1.Результаты освоения курса

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности обучающихся распределяются по трем уровням.

1. Результаты стартового уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнем; о правилах обращения с опасными инструментами; о

правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты базового уровня (формирование позитивных отношений обучающегося к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты продвинутого уровня (приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской (добровольческой) деятельности

2.Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Формы обучения: очная, дистанционная.

Формы организации занятий :

- Фронтальные
- Групповые
- Индивидуальные
- Парные

Виды деятельности :

1. Традиционные формы:

- групповые занятия (теоретические и практические);
- тренировка по индивидуальному плану;
- участие в массовых соревнованиях, конкурсах ;
- походы выходного дня, многодневные походы;
- просмотр видеоматериалов;
- составление отчётов о походе,экскурсии.

2. Нетрадиционные формы:

- чаепития;
- спортивные праздники;
- совместные мероприятия с родителями.

Формы организации деятельности обучающихся: практические занятия, экспериментальные и проектные площадки, открытые занятия.

Содержание программы 1 и 2 года обучения.

Модуль №1 «Начало туризма и краеведения»

1.1. Вводное занятие

Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии обучающихся. Анонс будущих занятий, форм ,направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам».Туристские песни под гитару.

1.2.Безопасность юного туризма

Правила поведения в лесу, у водоёма, на болоте; правила обращения с огнём; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста. Правила безопасности на лыжах.

1.3.Прием контрольно – переводных нормативов. (Таблица приложение)

1.4. Ориентирование на местности

Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Способы ориентирования. Виды ориентирования. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение, тренировки по маркированной трассе.

1.5. Топография

Топографическая карта и их классификации. Топографические знаки. Отображение местности на карте. Топографические игры, кроссворды, диктанты

1.6.Раздел Лыжная подготовка

Техника классических ходов Теоретическая часть. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Инвентарь и одежда лыжника. Способы переноски лыж. Правила стойки лыжника. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Ознакомление с частыми ошибками лыжника. Практическая часть. Построение и перестроение на месте. Отработка имитационных и подводящих упражнений

для овладения лыжной техникой передвижения. Отработка упражнений для овладения начальной техникой передвижения на лыжах классическими ходами. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Подвижные игры на лыжах. Подъемы, спуски и торможения Теоретическая часть. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Усвоение знаний по технике спусков и подъемов на склонах различной крутизны. Изучение поворотов и торможений во время спусков. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, 14 беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Практическая часть. Отработка упражнений на местности: Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Повороты на месте и в движении. Передвижение приставным шагом. Передвижение на равнине "ёлочкой" и "полуёлочкой". Спуск в высокой стойке. Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием после выката. Катание с холмов. Подъем на лыжах ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Разворот на склоне. Торможение «плугом» и «полуплугом». Повороты на ходу переступанием, из положений «плуга» и «полуплуга». Отработка техники движения и преодоления препятствий. Занятия на развитие общей выносливости. Подвижные игры на лыжах: "С горы в ворота", "Поверни, да не упали", "Ванька - встанька" и др. Техника коньковых ходов Теоретическая часть. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Изучение техники передвижения одновременно полуконькового и попеременно двухшажного хода. Практическая часть. Отработка имитационных и подводящих упражнений для овладения передвижением коньковым лыжным ходом: Стойка лыжника. Имитация завершения отталкивания ногой. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Имитация попеременного двухшажного хода с палками. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске. Передвижение коньковым ходом с палками. Ходьба на лыжах на выносливость до 2 км.

1.7 . Основы туристической подготовки

Туристические узлы и их назначение. Узлы их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, восьмерка, стремя, булинь, академический, брамшкотовый, схватывающий, грейпвайн. Отработка завязывания узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется». *Преодоление препятствий.* Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи

горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

Туристские игры. Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

Туристская стенгазета. Совместная подготовка, изготовление и презентация стенных газет, посвященных совершенным туристами экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристского календаря (например, Всемирному дню туризма, Дню Земли и т.п.).

1.8. Соревнования, походы

Походы выходного дня. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в осенний лес – с целью созерцания красот осенней природы, сбора гербария и зарисовок родной природы. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ лыжного похода в зимний лес – с целью изучения следов животных. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода в весенний лес – с целью наблюдения за тем, как просыпается природа. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода вдоль небольшой лесной речки – с целью отработки навыков преодоления препятствий.

Содержание программы 3 - 6 год обучения.

Модуль 2 «Основы туризма и краеведения»

2.1. Вводное занятие. Цели и значения занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и "за столом", отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2.2. Безопасность юного туризма

Правила поведения в лесу, у водоёма, на болоте; правила обращения с огнём; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста. Правила безопасности на лыжах.

2.3. Прием контрольно – переводных нормативов. (Таблица приложение)

2.4. Топография. Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов. Топографическая съемка местности.

2.5. Спортивное ориентирование . Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приемы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

2.6. Лыжная подготовка

Техника классических ходов Теоретическая часть. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Подвижные игры на лыжах. Подъемы, спуски и торможения Усвоение знаний по технике спусков и подъемов на склонах различной крутизны. Изучение поворотов и торможений во время спусков. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, 14 беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Практическая часть. Отработка упражнений на местности: Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Повороты на месте и в движении. Передвижение приставным шагом. Передвижение на равнине " ёлочкой " и "полуёлочкой ". Спуск в высокой стойке. Спуск в основной стойке. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием после выката. Катание с холмов. Подъем на лыжах ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Разворот на склоне. Торможение «плугом» и «полуплугом». Повороты на ходу переступанием, из положений «пруса» и «полупруса». Отработка техники движения и преодоления препятствий. Занятия на развитие общей выносливости. Подвижные игры на лыжах: "С горы в ворота", "Поверни, да не упали", "Ванька - встанька" и др. Техника коньковых ходов Теоретическая часть. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Изучение техники передвижения одновременно полуконькового и попеременно двухшажного хода. Практическая часть. Отработка имитационных и подводящих упражнений для

овладения передвижением коньковым лыжным ходом: Стойка лыжника. Имитация завершения отталкивания ногой. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Имитация попеременного двухшажного хода с палками. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками на пологом спуске. Передвижение коньковым ходом с палками. Ходьба на лыжах на выносливость до 5 км.

2.7. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмерка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие веревочных перил для преодоления препятствий.

2.8. Спортивное туристское многоборье . Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила). Подъем по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъем по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

2.9. Спортивные походы. Пешеходный, лыжный, спортивные походы, комбинация. Протяженность спортивных походов, локальные и протяженные препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчет о спортивном походе в МКК. Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боев советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фотоотчета, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

	Наименование разделов	Количество часов	теория	практика
1.1	Вводное занятие	1	1	
1.2	Безопасность юного туриста	1	1	
1.3	Прием нормативов	4		4
1.4	Ориентирование на местности	20	4	16
1.5	Лыжная подготовка	22	2	20
1.6	Спортивное туристское многоборье	24	6	18
	Итого	72	14	58
1.7	Походы,соревнования.	12		12

3.Тематическое планирование

Тематическое планирование 1 года обучения ознакомительный уровень

п	Наименование разделов	Количество часов	теория	практика
---	-----------------------	------------------	--------	----------

1.1	Вводное занятие	2	2	
1.2	Безопасность юного туриста	2	2	
1.3	Прием нормативов	4		4
№п/п	Наименование разделов	Количество часов	теория	практика
1.4	Топография	10	4	6
1.5.1.	Спортивное ориентирование	218	2	16
1.5.2.	Безопасность юного туриста	2	2	
1.6	Лыжная подготовка	32	2	30
1.3.	Прием нормативов	4		4
1.74.	Топография	10	4	6
1.74.	Туристские узлы	10	2	8
1.5.	Спортивное ориентирование	36	6	30
1.8	Спортивное туристское многоборье	30	4	26
1.6.	Итоговая подготовка	4608	4	18
1.7.	Спортивное туристское многоборье	44	4	40
1.9	Походы, соревнования.	144	22	122
1.8.	Итого	22		22
1.8.	Походы многодневные ,соревнования.	22		22

Тематическое планирование 2 года обучения базовый уровень

Тематическое планирование 3 года обучения базовый уровень

Тематическое планирование 4 года обучения углубленный уровень

№п/п	Наименование разделов	Количество часов	теория	практика
------	-----------------------	------------------	--------	----------

№п/п	Наименование разделов	Количество часов	теория	практика
1.1	Вводное занятие	1	1	
1.2	Безопасность юного туриста	1	1	
1.3	Прием нормативов	4		4
1.4.	Медицина	5	2	3
1.5.	Ориентирование на местности	30	4	26
1.6.	Топография	10	2	8
1.7.	Лыжная подготовка	35	2	33
1.8.	Спортивное туристское многоборье	22	2	20
	Итого	108	14	94
1.9	Походы, соревнования.	18		18

1.1	Вводное занятие	2	2	
1.2	Безопасность юного туриста	2	2	
1.3	Прием нормативов	4		4
1.4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	5	5
1.5.	Топография	10	4	6
1.6.	Спортивное ориентирование	40	6	34
1.7.	Лыжная подготовка	50	4	46
1.8.	Туристские узлы	10		10
1.9.	Спортивное туристское многоборье	54	6	48
1.10.	Организация и проведение походов	34	8	26
		216	37	179
1.11.	Походы, соревнования.	48		

Тематическое планирование 5 – 6 года обучения углубленный уровень

Материально - техническое обеспечение программы.

№ п. п. Список снаряжения. 1. Аптечка 2. Блок - ролик 3. Веревка d - 6 мм 4. Веревка d - 8 мм 5. Веревка d -10 мм 6. Дюльфер (спусковое устройство) 7. Жумар 8. Изолента 9. Индивидуальная страховочная система 10. Карабины 11. Карты спортивные, туристические, топографические 12. Каски 13. Коврик туристский 14. Компас 15. Костровое снаряжение (Нить для костра, газовая печь и др.) 16. Кружки, тарелки алюминиевые или железные 17. Лопатка саперная 18. Лыжный инвентарь 19. Набор туристических котелков 20. Накидка от дождя 21. Палатки 22. Пила 2-хручная 23. Ремонтный набор (гвозди, молоток, плоскогубцы, проволока, клей, нитки, иголки и др.) 24. Рукавицы брезентовые или рабочие перчатки 25. Рюкзак 26. Секундомер 27. Тент костровой 28. Топор малый 29. Фотоаппарат

Дидактический материал: топографические и спортивные карты, таблицы, топографические знаки, знаки визуальной сигнализации, тесты, гербарии, карточки с проблемными ситуациями, карточки с изображением растений, следов животных, узлов, костров, камней. ТСО: компьютер

Список литературы:

Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1999.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
3. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
4. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 1966.
5. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 1974.
6. Востоков И. Е. Классификация пешеходных маршрутов: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
7. Ганиченко Л. Котелок над костром. — М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 1998.
9. Зоркова Е. Д. Лето, дети и туризм. Модели деятельности летних туристских профильных лагерей для детей и подростков: Методическое пособие. — М.: ЦДЮТУР РФ, 1997.
10. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
11. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристский лагерь школьников (опыт программирования и организации). — М., 1997.
12. Куликов В. М. Походная туристская игротка. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 1991.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
14. Куликов В. М., Ротшпейн Л. М., Школа туристских вожakov. — М., 1997.
15. Леонова Л. А., Тищенко Л. Д. Туризм — лучший отдых. — М.: Медицина, 1967.
16. Попадейкин В. И., Струпов В. В. В поход, друзья-туристы! — М.: Московский рабочий, 1972.
17. Потресов А. С. Спутник юного туриста. — М.: ФиС, 1966.
18. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
19. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 1995.

Ориентирование и топография.

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.

4. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
5. Куприн А. М. Занимательно об ориентировании. Пособие для учащихся. — М.: Толк, 1996.
6. Куприн А. М. С картой и компасом: Практическое пособие по военной топографии. — М.: ДОСААФ, 1981.

Медицина.

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 1998.
2. Земан М. Техника наложения повязок.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 1988.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 1995.
5. Ильина Н. Самопомощь: Справочник скорой доврачебной помощи. — М., 1998.
6. Шальков О. Л. Здоровье туриста. — М.: ФиС, 1987.

Лыжный туризм.

1. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ФиС, 1988.
2. Лукоянов П. И., Свет В. Л. Самодеятельное снаряжение для лыжного туризма. — М.: Профиздат, 1988.

Автономное существование.

1. 1000+1 совет туристу: школа выживания./ Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Современный литератор, 1996.
2. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 1. — М., 1992.
3. Баленко С. Школа выживания. Часть 2. — М., 1994.
4. Волович В. Г. Академия выживания. — М.: Толк, 1995.
5. Выживание в экстремальных условиях. — М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
6. Драчев П. Н., Коледа С. И. Выживание (Survival). — Минск: ООО «Лазурак», 1996.
7. Дунаев О. Н., Зайцев А. П., Искусство выживания: учебное пособие для организаторов и руководителей занятий по тематике ГО. — М., 1995. (Библиотечка журнала «Военные знания»)
8. Каукин А. В. Деревья дарят радость и здоровье. Целительные свойства древесины. — М.: ЗеЛО, 1997.
9. Миллер Д. Выживание по методам САС: Практическое руководство. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2000.
10. Салыгина О. П., Столяренко Л. Д., Турчина Н. Ю. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
Контрольные нормативы (мальчики)

	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.
30 м(сек)	6,9	6,7	6,0	6,9	6,7	6,0	6,2	6,0	5,4	6,2	6,0	5,4
1000 м(мин)	7,10	6,40	5,20	7,10	6,40	5,20	6,10	5,50	4,50	6,10	5,50	4,50
Прыжок в длину с места (см)	110	120	140	110	120	140	130	140	160	130	140	160
Отжимание	7	10	17	7	10	17	10	13	22	10	13	22

Контрольные нормативы (девочки)

	1 класс			2класс			3 класс			4 класс		
	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.
30 м(сек)	7,1	6,8	6,2	7,1	6,8	6,2	6,4	6,2	5,6	6,4	6,2	5,6
1000 м(мин)	7,35	7,05	6,00	7,35	7,05	6,00	6,30	6,20	5,10	6,30	6,20	5,10
Прыжок в длину с места (см)	105	115	135	105	115	135	120	130	150	120	130	150
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	6	11	4	6	11	5	7	13	5	7	13

Контрольные нормативы (мальчики)

	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.
60 м(сек)	10,9	10.4	9,5	10,9	10.4	9,5	9,6	9.2	8,2	9,6	9.2	8,2	9,6	9.2	8,2
1500 м(мин) 2000 м	8,20	8,05	6,50	8,20	8,05	6,50	10.0	9.40	8.10	10.0	9.40	8.10	10.00	9.40	8.10
Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	160	165	170	170	190	215	170	190	215	170	190	215
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	18	28	13	18	28	20	24	36	20	24	36	20	24	36

Контрольные нормативы (девочки)

	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.
60 м(сек)	11.3	10.9	10.1	11.3	10.9	10.1	10.6	10.4	9.6	10.6	10.4	9.6	10.6	10.4	9.6
1500 м(мин) 2000 м	8.55	8.29	7.14	8.55	8.29	7.14	12.1	11.4	10.0	12.1	11.4	10.0	12.1	11.4	10.0
Прыжок в длину с места (см)	135	145	165	135	145	165	150	160	180	150	160	180	150	160	180
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	7	9	14	7	9	14	8	10	15	8	10	15	8	10	15

Контрольные нормативы (юноши, девушки)

	юноши						девушки					
	10 класс			11 класс			10 класс			11 класс		
	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.	Удв.	хор	Отл.
100 м (сек)	14.6	14.3	13.4	14.6	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0	17.6	17.2	16.0
2000м(мин)							12.0	11.20	9.5	12.0	11.20	9.5
3000 м (мин)	15.0	14.3	12.4	15.0	14.3	12.4						
Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	195	210	230	160	170	185	160	170	185
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	27	31	42	27	31	42	9	11	16	9	11	16

