

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Интинская детско-юношеская спортивная школа»

Принято:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «16» февраля 2017г.



Утверждаю:
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
И. В. Артеева
Приказ № 36 «16» 02 2017г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм. Туристское многоборье»

Направленность:
Туристско-краеведческая
Для учащихся 11-18 лет
Срок реализации: 3 года обучения

Составитель:
Пинчукова Алевтина Валерьевна,
тренер-преподаватель

Пояснительная записка

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и формированию личности.

В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают оторванными от природы, от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и подверженными любым заболеваниям. Существует и другая крайность: отрицательное влияние улицы и, как результат этого, - детская преступность, вредные привычки, беспризорность. Туризм способствует решению этих актуальных проблем. «Комнатные» дети благодаря занятию туризмом познают реальный мир, а дети улиц приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Таким образом, в современных условиях туризм становится важным средством формирования позитивных жизненных ценностей, интересов и стремлений.

Спортивный туризм позволяет применять средства и методы обучения из области физической культуры и спорта. Это позволяет:

- воспитать физическую культуру, устойчивую тягу к здоровому образу жизни и популярным в последнее время занятиям спортом на открытом воздухе;
- приобрести обучающимися специфический двигательный опыт в нетрадиционных условиях организации и содержания физической активности, связанных с природно-климатическими особенностями Республики Коми;
- приобрести навыки обеспечения собственной жизнедеятельности и жизнедеятельности окружающих в различных природно-климатических условиях.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 25 декабря 2012 г. № 257-ФЗ), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, приказа Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». Программа составлена с учетом нормативных документов Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, Правительства Республики Коми в области физической культуры, спорта и образования.

Программа рассчитана на 3 года, 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).

Время обучения на каждом году – 324 часа.

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

Программа разработана для учащихся 5-11 классов (11-18 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы I года обучения – 15 человек, II года обучения – 12 человек, III года обучения – 10 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом, либо посещать кружок с письменного разрешения родителей.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии, Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), общая туристская подготовка (туристский быт, график движения, снаряжение и т.д.), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка.

Цели и задачи:

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в

процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа направлена на решения *следующих задач*:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- формирование бережного отношения к природе.

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

Характеристика программы:

Тип – дополнительная общеобразовательная

Направленность – физкультурно-спортивная

Вид – модифицированная

По признаку – общеразвивающая

По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная

По возрастному принципу – разновозрастная

По масштабу действия – учрежденческая

По срокам реализации – 3 года

Обеспечение программы

Для эффективной реализации образовательной программы «Спортивный туризм. Туристское многоборье» необходимо дидактическое обеспечение:

- конспекты занятий;
- набор карт;
- видеофильмы по темам;
- фотоматериал;
- технические средства обучения (ТСО);
- раздаточный материал (карточки, схемы).

Средства оценки выполнения программы:

- топографический диктант;
- самостоятельная работа;
- соревнования;
- туристские слеты;
- походы;
- сдача физ. нормативов;
- сдача спец. нормативов.

**Учебный план программы «Спортивный туризм. Туристское многоборье»
1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-
1.1	Организационное занятие	2	2	-
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	96	21	75
2.1	Специальное личное снаряжение	3	2	1
2.2	Узлы	12	2	10
2.3	Работа с веревками	6	2	4
2.4	Работа с карабинами	6	2	4
2.5	Страховочные системы	6	2	4
2.6	Этапы соревнований	3	3	-
2.7	Личное прохождение этапов дистанции. Т.б.	27	4	23
2.8	Командное прохождение этапов дистанции. Т.б.	19	4	15
2.9	Полигоны по туристскому многоборью. Т.б.	14		14
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ	32	18	14
3.1	Личное и групповое снаряжение	3	2	1
3.2	Подготовка к походу. Т.б.	7	2	5
3.3	Движение в походе	2	2	-
3.4	Организация бивачных работ	7	3	4
3.5	Доврачебная помощь	7	6	1
3.6	Питание в походе	4	3	1
3.7	Составление отчета о походе	2	-	2
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ	18	9	9
4.1	Карта. Масштаб	4	2	2
4.2	Компас	4	2	2
4.3	Условные знаки	5	3	2
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	32	-	32
5.1	Общеразвивающая подготовка	8	-	8
5.2	Спортивные игры	8	-	8
5.3	Силовая подготовка	8	-	8
5.4	Кроссовая подготовка	8	-	8
6.	ПОХОДЫ	144	-	144
ИТОГО за период обучения:		324	50	274

**Содержание программы «Спортивный туризм. Туристское многоборье»
1 год обучения**

1. Введение

Теоретические занятия – 2 часа

1.1 Организационное занятие. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.

2. Специальная туристская подготовка

Теоретическая подготовка – 21 час

Практические занятия – 75 часов

2.1 Специальное личное снаряжение. Каски, рукавицы, спасательные жилеты. Ремонт, подгонка снаряжения.

2.2 Узлы. Основные узлы, применяемые в туристской практике: проводник, восьмерка, прямой, встречный, схватывающий, булинь, штык. Область применения. Отличительные особенности.

2.3 Работа с веревками. Виды веревок (динамика, статика), область применения (грузовая веревка, страховочная, вспомогательная, основная). Репшнуры. Бухтовка, создание веревочных патентов, обвязок. Уход за веревкой, просушка.

2.4 Работа с карабинами. Виды карабинов (механические, автоматические, грузовые, страховочные, вспомогательные). Техника работы с карабинами, перестежка.

2.5 Страховочные системы. Понятие. «Грудная обвязка», «Беседка». Целиковые обвязки, раздельные. Устройство, правила использования, подгонки, ухода, ремонта.

2.6 Этапы соревнований. Навесная переправа, параллельные веревки, «Бабочка», перекрещивающиеся веревки, маятниковые переправы (вертикальный, горизонтальный маятник), «Кочки», троллея.

2.7 Личное прохождение этапов дистанции. Техника прохождения этапов дистанции. Тактика прохождения этапов дистанции.

2.8 Командное прохождение этапов дистанции. Командная техника и тактика прохождения этапов дистанции.

2.9 Полигоны по туристскому многоборью. Закрепление на практике знаний, полученных учениками на первом году обучения.

3. Походная подготовка. Турбыт

Теоретическая подготовка – 18 часов

Практические занятия – 14 часов

3.1 Личное и групповое снаряжение. Палатки, рюкзаки, спальники, ковры, печка, костровое, котловое, пилы, топоры. Устройство, подгонка. Основные производители туристского снаряжения, сравнительные характеристики.

3.2 Подготовка к походу. Подбор снаряжения, необходимого для похода, ремонт снаряжения. Заточка топоров, разводка пил, просмолка лыж.

3.3 Движение в походе. График движения, частота привалов, перекусов. Скорость движения. Направляющий, замыкающий.

3.4 Организация бивачных работ. Выбор места для ночлега и привала. Основные требования. Организация работ по свертыванию и разворачиванию лагеря. Выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Типы костров. Правила разведения костров. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

3.5 Доврачебная помощь. Основы гигиены и физиологии человека. Состав походной аптечки. Приемы оказания первой доврачебной помощи при опрелостях, мозолях, потертостях, царапинах, ссадинах.

3.6 Питание в походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Составление меню, списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

3.7 Составление отчета о походе. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма.

4. Спортивное ориентирование

Теоретическая подготовка – 9 часов

Практические занятия – 9 часов

4.1 Карта. Масштаб. Определение топографических карт, их значение для туризма. Определение координат точек на карте. Виды масштаба, масштабы топографических карт.

4.2 Компас. Типы компасов. Устройство. Правила обращения.

4.3 Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках.

Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков

4.4 Азимут. Движение по азимуту. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Прямой и обратный азимут. Нахождение ориентиров по азимуту. Движение по азимуту.

5. Общая физическая подготовка

Практические занятия – 32 часа

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Подвижные игры, эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

5.2 Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол.

5.3 Силовая подготовка. Упражнения с гантелями, штангой, отягощениями.

5.4 Кроссовая подготовка. Упражнения на выносливость. Бег по пересеченной местности. Лыжные кроссы.

6. Походы – 144 часа

Минимум знаний, умений и навыков, получаемый воспитанниками после первого года обучения

Знания	Умения	Навыки
Туристское снаряжение		
Знать назначение и область применения следующего туристского снаряжения: каски, рукавицы, карабины, веревки, страховочные системы	Уметь использовать снаряжение по назначению	Одевание и подгонка страховочной системы, маркировка веревки, туристские узлы и их применение
Этапы соревнований		
Знать содержание следующих этапов: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, бабочка, маятниковая переправа, заболоченный участок.	Уметь проходить этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, бабочка, маятниковая переправа, заболоченный участок.	Использовать полученные знания в реальных условиях и на соревнованиях по СТМ
Турбыт		

Учебный план программы «Спортивный туризм. Туристское многоборье» 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-
1.1.	Определение ЗУН на 2 год обучения, техника безопасности	2	2	-
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	86	10	76
2.1.	Специальное личное снаряжение (Спусковые устройства, полиспасты)	12	2	10
2.2.	Узлы	6	1	5
2.3.	Страховка и сопровождение. Т.б.	14	2	12
2.4.	Личное прохождение этапов дистанции. Т.б.	20	3	17
2.5.	Командное прохождение этапов дистанции. Т.б.	20	3	17
2.6.	Полигоны по туристскому многоборью. Т.б.	14	-	14

3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ	17	8	9
3.1.	Планирование маршрута и графика движения	2	1	1
3.2.	Организация бивачных работ	6	1	5
3.3.	Питание в походе. Водно-солевой режим	1	1	-
3.4.	Доврачебная помощь	5	4	1
3.5.	Составление раскладки	2	1	1
3.6.	Распределение обязанностей в группе	1	-	1
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ	22	4	18
4.1.	Условные знаки	4	3	1
4.2.	Чтение рельефа	4	1	3
4.3.	Движение по азимуту	6	-	6
4.4.	Ориентирование на маркированной трассе	8	-	8
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	53	-	53
5.1.	Спортивные игры. Т.б.	12	-	12
5.2.	Силовая подготовка. Т.б.	16	-	16
5.3.	Кроссовая подготовка. Т.б.	25	-	25
6.	ПОХОДЫ	144	-	144
ИТОГО за период обучения:		324	21	303

Содержание программы «Спортивный туризм. Туристское многоборье» 2-й год обучения

1. Введение

Теоретическая подготовка – 2 часа

1.1 Определение ЗУН на 2 год обучения, техника безопасности.

2. Специальная туристская подготовка

Теоретическая подготовка – 10 часов

Практические занятия – 76 часов

2.1 Специальное личное снаряжение. Спусковые устройства («восьмерки», «лепесток», «лесенка»). Сравнительные характеристики, область применения. Использование систем блоков в туристской практике (полиспаст), изготовление простейшего полиспаста при помощи репшнура, веревки, карабинов.

2.2 Узлы. Шкотовый, брамшкотовый, академический, стремя, «заячьи уши», ткацкий. Область применения. Отличительные особенности.

2.3 Страховка и сопровождение. Виды страховки (самостраховка, командная, взаимная, страховка спутника). Выбор места и подготовки страховки. Учет направления рывка. Верхняя и нижняя страховки. Страховка через плечо, поясницу, карабин, выступ, ледоруб.

2.4 Личное прохождение этапов дистанции. Техника, тактика прохождения этапов дистанции с самостраховкой, командной страховкой.

2.5 Командное прохождение этапов дистанции. Командная техника и тактика прохождения этапов дистанции с самостраховкой, командной страховкой. Осуществление страховки других участников команды.

3. Походная подготовка. Турбыт

Теоретическая подготовка – 8 часов

Практическая подготовка – 9 часов

3.1 Планирование маршрута и графика движения. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Разработка маршрута и план-графика движения.

3.2 Организация бивачных работ. Выбор места для лагеря. Установка палатки, печки, обустройство кострового места. Заготовка дров. Установка лагеря в неблагоприятных условиях. Экстремальные ситуации.

3.3 Питание в походе. Водно-солевой режим. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса

дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

3.4 Доврачебная помощь. Значение медико-санитарной подготовки, характерные спортивные травмы и их предупреждение, основы первой доврачебной помощи пострадавшему, способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых и закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном), ожоги, обморожения, тепловой и солнечный удары, отравления дымом, газом. Изготовление носилок из подручных материалов, транспортировка пострадавшего по пересеченной местности, признаки заболеваний и травм, обработка различных типов ран.

3.5 Составление раскладки. Калорийность, вес, нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, весь поход.

3.6 Распределение обязанностей в группе. Командир группы. Завхоз (составление меню, списка продуктов, выдача продуктов дежурным, контроль расходования продуктов во время похода). Реммастер (составление списка необходимого снаряжения, подготовка снаряжения к походу, контроль исправности, ремонт во время похода, подбор ремнабора). Штурман (подбор и хранение в походе картографического материала, разработка маршрута, графика движения, ориентирование в походе). Медик (подбор медаптечки, хранение медикаментов, оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим). Фотограф. Летописец.

4. Спортивное ориентирование

Теоретическая подготовка – 4 часа

Практические занятия – 18 часов

4.1 Условные знаки. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.

4.2 Чтение рельефа. Способы изображения рельефа на картах. Сечение. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтالي. Бергштрих. Отметки высот, урезы вод.

4.3 Движение по азимуту. Прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки»).

4.4 Ориентирование на маркированной трассе. Определение точки своего стояния. Определение оптимального пути движения до КП. Расчет оптимального пути движения.

5. Общая физическая подготовка

Практические занятия – 53 часа

5.1 Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол.

5.2 Силовая подготовка. Упражнения с гантелями, штангой, отягощениями.

5.3 Кроссовая подготовка. Упражнения на выносливость. Движение по пересеченной местности. Лыжные кроссы.

6. Походы – 144 часа

Учебный план программы «Спортивный туризм. Туристское многоборье» 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	-
1.1.	Определение ЗУН на 3 год обучения, техника безопасности	2	2	-
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	112	9	103
2.1.	Специальное личное снаряжение	10	2	8
2.2.	Узлы	4	1	3
2.3.	Наведение этапов. Т.б.	20	2	18
2.4.	Личное прохождение этапов т\м. Т.б.	25	2	23

2.5.	Командное прохождение дистанции т\м. Т.б.	25	2	23
2.6.	Полигоны по туристскому многоборью. Т.б.	14	-	14
2.7.	Элементы ПСР. Т.б.	14	-	14
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ	10	6	4
3.1.	Планирование маршрута и графика движения	2	1	1
3.2.	Подготовка маршрутной документации	2	1	1
3.3.	Доврачебная помощь	6	4	2
4.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	56	-	56
4.1.	Силовая подготовка. Т.б.	16	-	16
4.2.	Спортивные игры. Т.б.	15	-	15
4.3.	Кроссовая подготовка. Т.б.	25	-	25
5.	Походы	144	-	144
ИТОГО за период обучения:		324	17	307

Содержание программы «Спортивный туризм. Туристское многоборье» 3 год обучения

1. Введение

Теоретическая подготовка – 2 часа

1.1 Определение ЗУН на 3 год обучения, техника безопасности.

2. Специальная туристская подготовка

Теоретическая подготовка – 9 часов

Практические занятия – 103 часа

2.1 Специальное личное снаряжение. «Жюмар», «Гри-гри». Область применения.

2.2 Узлы. Грипвайн, «муха», карабинная удавка, двойной булинь. Назначение, область применения.

2.3 Наведение этапов. Укладка бревна. Натяжение навесной переправы. Снятие веревки методом «самосброса». Провешивание перил.

2.4 Личное прохождение этапов. Техника, тактика наведения и прохождения этапов дистанции с самостраховкой, командной страховкой.

2.5 Командное прохождение этапов. Техника, тактика наведения и прохождения этапов дистанции с самостраховкой, командной страховкой.

2.6 Полигоны по туристскому многоборью. Закрепление на практике знаний, полученных учениками на третьем году обучения.

2.7 Элементы ПСР. Поиск, транспортировка пострадавшего. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Международные аварийные знаки. Подача сигналов бедствия. Обустройство бивака в экстремальных условиях.

3. Походная подготовка. Турбыт

Теоретическая подготовка – 6 часов

Практические занятия – 4 часа

3.1 Планирование маршрута и графика движения. Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Разработка маршрута и план-графика движения.

3.2 Подготовка маршрутной документации. Утверждение маршрута похода в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Оформление разрядных документов. Подача заявки в поисково-спасательную службу (ПСС).

3.3 Доврачебная помощь. Наложение простых повязок, шин. Промывание желудка. Искусственное дыхание. Перевязки, жгуты, ватно-марлевые повязки (ВМП).

4. Общая физическая подготовка

Практические занятия – 56 часов

4.1 Силовая подготовка. Упражнения с гантелями, штангой, отягощениями.

4.2 Спортивные игры. Волейбол, футбол, баскетбол.

4.3 Кроссовая подготовка. Упражнения на выносливость. Движение по пересеченной местности. Лыжные кроссы.

Минимум знаний, умений и навыков, получаемый воспитанниками после третьего года обучения

Туристское снаряжение		
Страховочные системы, спусковые устройства, «Жюмар», «Гри-гри»	Уметь использовать снаряжение по назначению	Преодоление препятствий при помощи устройств типа «Жюмар». Самостраховка и страховка участников команды при помощи устройств типа «Гри-гри»
Этапы соревнований		
Знать содержание, принципы осуществления страховки и наведения следующих этапов: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, бабочка, маятниковая переправа, заболоченный участок	Уметь проходить и осуществлять страховку, наводить следующие этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, бабочка, маятниковая переправа, заболоченный участок	Применение полученных знаний на соревнованиях по СТМ и в реальных условиях
Медицина		
Знать методику и правила наложения простых повязок наложения шин, правила промывания желудка, правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам, искусственное дыхание	Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему, осуществлять промывание желудка, производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки, пользоваться групповой медаптечкой	Применение полученных знаний на соревнованиях по СТМ и в реальных условиях
Походная подготовка		
Знать предполагаемый район путешествия, логику построения маршрута. Правила заполнения маршрутных документов. Регистрация в ПСС	Уметь планировать нитку маршрута, подбирать снаряжение, распределять должности в группе, составлять план-график похода	Иметь навык совместно с педагогом планирования маршрутов категорийных и степенных походов

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Вид	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
Тематический январь	Проверка умений по	Турполоса (кочки, жерди, бревно,	Соревнования	Закончить дистанцию

	технике преодоления препятствий	параллельные веревки, маятник, спуск и подъем спортивным способом)		
Тематический декабрь	Проверка знаний по топографии и ориентированию	Условные знаки топографических карт, чтение карты, приёмы и способы ориентирования, определение расстояния на карте	Тест	«отлично»- 80- 100 % правильных ответов, «хорошо» - 60- 80 % правильных ответов «удовлет.» - 40- 60 % правильных ответов
Текущий май	Проверка знаний по первой доврачебной помощи	Оказание первой доврачебной помощи. Комплектование походной аптечки, применение лекарственных препаратов, содержащихся в аптечке по назначению.	Тест	«отлично»- 80- 100 % правильных ответов, «хорошо» - 60- 80 % правильных ответов «удовлет.» - 40- 60 % правильных ответов

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Вид	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
Тематический	Проверка знаний по основам турподготовки	Заполнение маршрутных документов, составление меню на 2-3х дневный поход, составление нитки маршрута	Контрольная работа	«отлично»- 80- 100 % правильных ответов, «хорошо» - 60- 80 % правильных ответов «удовлет.» - 40- 60 % правильных ответов
Тематический	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Турполоса. Переправа по бревну (в том числе и качающемуся) с самостраховкой по перилам, по веревке с перилами, по кочкам, гатям из	Соревнования	Закончить дистанцию без грубых технических нарушений

		жердей, маятник, навесная переправа. Преодоление склонов с использованием веревки. Подъем, спуск, траверс склонов по перилам с самостраховкой		
Тематический	Проверка умений по ориентированию	Умение ориентироваться на местности. Уметь определять высоту и крутизну склона. Закончить дистанцию. 1. определение точки своего стояния. 2. Определение оптимального пути движения до КП. 3. Расчет оптимального пути движения	Соревнования	Закончить дистанцию: 1. Маркированная дистанция 2. КП по выбору 3. Движение в заданном направлении
Текущий	Проверка знаний по первой доврачебной помощи	Оказание первой доврачебной помощи. Изготовление носилок, транспортировка пострадавшего по пересеченной местности, распознавание признаков заболеваний и травм, обработка различных типов ран	Тест	«отлично»- 80-100 % правильных ответов, «хорошо» - 60-80 % правильных ответов «удовлет.» - 40-60 % правильных ответов

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Вид	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
Тематический январь	Проверка знаний по основам турподготовки	Подготовка к степенному походу, заполнение маршрутных документов, составление меню и нитки степенного похода	Контрольная работа	«отлично»- 80-100 % правильных ответов, «хорошо» - 60-80 % правильных ответов

				«удовлет.» - 40-60 % правильных ответов
Тематический декабрь	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Организация командных перил на подъёме по склону, при спуске по склону и траверсе, при переправе по бревну. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъём елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона	Соревнования	Закончить дистанцию без грубых технических нарушений
Текущий май	Проверка знаний по первой доврачебной помощи	Оказание первой доврачебной помощи. Комплектование походной аптечки, применение лекарственных препаратов, содержащихся в аптечке по назначению	Тест	«отлично»- 80-100 % правильных ответов, «хорошо» - 60-80 % правильных ответов «удовлет.» - 40-60 % правильных ответов

Список использованной литературы:

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
3. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
4. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
5. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
6. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. «Русский турист». Информационный выпуск №1.
7. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва, 1989 г.
8. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
9. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат , 1985 г.