

Министерство образования Пензенской области

Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования
Пензенской области «**Многофункциональный туристско - спортивный центр**»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Колышлей
Спортивно-оздоровительный комплекс «Бригантина»

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТЦ

П.В. Зелепугин

Пр. №88/1 от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«АЗБУКА ТУРИЗМА»
(разноуровневая)

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Уханов Николай Константинович.

р.п.Колышлей, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа «Азбука туризма» авторская, туристско-краеведческой направленности, разноуровневая.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями нормативных документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

«Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ Порядок осуществления и организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы)»; Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (действует с 19 августа 2019 г.);

Правил и регламентов видов спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «водный туризм»;

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм;

Положение о системе поощрения в детском туризме.

Устав ГАУДО МФТСЦ;

Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;

Положение об аттестации обучающихся ГАУДО МФТСЦ.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать туризм во всех его видах и формах. Туризм способствует решению этих 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; средством всестороннего развития личности.

Отличительные особенности и новизна программы обусловлена тем, что в программу добавлен раздел «Мастерская организатора», который расскажет учащимся о формах и видах коллективно - творческих дел, разовьет умения и навыки создания сценариев КТД, поможет в подготовке и

проведении дела. Ребята смогут побывать в разных социальных ролях, организуя Совет дела, распределяя обязанности, проводя анализ сделанного.

Основные принципы построения программы:

- дифференциации и индивидуализации: учет физического, морально-волевого и функционального развития ребенка при определении индивидуальных нагрузок (весовых, объемных), при организации интенсивности тренировок:

- природосообразности: учет индивидуальных половозрастных особенностей детей; опора на положительное в ребенке, развитие его инициативы и самостоятельности;

- последовательности, постепенности и систематичности: содержание программы строится по принципу усложнения учебного материала и увеличения физической, технической и информационной нагрузки в соответствии с возрастными и психологическими и индивидуальными особенностями учащихся;

- программа выстраивается на основе личностного, ориентированного, деятельностного подхода к воспитанию детей, когда формы воспитывающей деятельности продумываются и организуются с учетом интересов, возрастных особенностей детей и взрослых, социокультурного окружения, демографического состава коллектива. Базисными конструкциями программы являются коллективная творческая деятельность и общение детей и взрослых.

Педагогическая целесообразность программы.

Ведущей деятельностью подростков является общение, стремление к самостоятельности, личностное самовыражение, самореализация, поэтому существенная роль при организации образовательного процесса отводится формированию постоянного детского коллектива (клуба), организации его самоуправления.

Коллектив клубного объединения «Ориентир» – один из эффективных инструментов воспитательного воздействия на личность

подростка. В туристском клубе «Ориентир» разработаны законы и традиции коллектива, собственная символика и атрибутика: эмблема, флаг, устав, гимн клуба, действует программа личностного роста внутри коллектива, и система самоуправления.

Цель программы: обеспечение личностного и физического развития, позитивной социализации, ответственного отношения учащихся к своему здоровью средствами туризма.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- изучение основ безопасности жизнедеятельности;
- изучение истории и природы родного края.
- изучение техники спортивного туризма;
- развитие практических навыков совместной работы, умений в самоорганизации и самоуправлении;
- воспитание личностных качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся *в возрасте от 11 до 17 лет*. Каждый член объединения должен иметь разрешение врача и родителей (медицинская справка и заявление родителей о приёме их ребёнка в данное объединение). Срок действия медицинской справки – 1 год.

Для участия в спортивных соревнованиях дети проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере и получают соответствующий допуск.

Рекомендуемый минимальный состав группы стартового уровня обучения 15 человек, базового уровня обучения – 12 человек и на продвинутом уровне – 10 человек.

Группы разновозрастные и формируются как от уровня освоения программы, так и от личных потребностей и способностей ребенка.

Форма обучения: очная.

Объём и сроки реализации программы

Уровни	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Стартовый уровень	1	9 часов	324
Базовый уровень	2	9 часов	324
	3		
Продвинутый уровень	4	9 часов	324

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (36 недель).

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает *три уровня реализации*:

11-13 лет – *Стартовый* уровень;

13-15 лет – *Базовый* уровень;

15-17 лет – *Продвинутый* уровень.

Программа «Азбука туризма» рассчитана на максимальную спортивно-техническую результативность.

В соответствии с данной программой вариативность нагрузок и доступность маршрутов каждому обучающемуся подбирается индивидуально. При определении индивидуальных нагрузок (весовые, объемные, интенсивность тренировок) учитывается строгая дифференциация и индивидуализация ребенка с учетом его физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Ведущей формой в реализации образовательной программы «Азбука туризма» является туристский поход.

Поход в программе понимается как воспитательное пространство, способствующее социализации личности ребенка; совершенствованию его физической подготовки; умению налаживать межличностные отношения; формированию чувства коллективизма, ответственности, надежности, решительности, смелости, самостоятельности, толерантности.

При реализации программы используются различные формы походов: степенные, категорийные, агитпоходы, экспедиции.

В программе все виды походов и экспедиций проводятся в каникулярное время.

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

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

Содержание программы по программе «Азбука туризма»

Уровни	Цель	Содержание уровня	Содержание контроля	Психолого-педагогический мониторинг	Коллектив ТК как субъект воспитания, ступени роста воспитанника внутри коллектива	Участие родителей
Стартовый уровень (длительность обучения 1 года)	Создание условий для развития ребенка через включение в различные виды туристско-краеведческой и творческой деятельности ТК «Ориентир»	-знакомство с законами, традициями, символикой, атрибутикой клуба -знакомство с направлениями спортивного туризма -знакомство с основами туристского быта -формирование умения пользоваться компасом, картой, GPS навигатором определять стороны горизонта, -изучение правил поведения на занятиях в городской и природной среде -изучение правил	-проведение систематической педагогической и функциональной диагностики и тестирования обучающихся (не менее 2х раз в течение года) -участие в клубных соревнованиях по направлениям спортивного туризма, водного туризма -контроль за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на организм обучающихся и отслеживание динамики развития личностных,	-выявление склонностей детей к тому или иному направлению программы; -разработка личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося; -оценка содержания и оформления дневника наблюдений, фотоальбомов, паспорта достопримечательностей региона, формирование видеотеки; -мониторинг участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму -по итогам участия детей в походах вручение значков «Первый поход». Подтверждение	-соблюдение законов и традиций -участие в коллективно-творческой и общественно-полезной деятельности ТК -посвящение в члены ТК «Ориентир», присвоение звания «Новик» (обучающийся, не имеющий туристского опыта, с начальным уровнем физической подготовки, прошедший маршруты от 0 до	-совместные занятия детей и родителей -активное включение родителей в подготовку и участие в походах -повышение их компетенций в области туристско-краеведческой деятельности

		техники безопасности и первой помощи при прохождении дистанций и движения по маршрутам спортивных походов -участие в спортивно-туристской деятельности, путешествиях, Каникулярное время участие в походах и экспедициях	физических и творческих способностей детей	норматива на звание «Юный путешественник России» по степеням.	50 км в походах).	
Базовый уровень (длительность обучения 2 года)	Развитие туристско –краеведческих, спортивных навыков, творческих способностей через активное участие в образовательной деятельности ТК «ориентир»	-обучение знаниям тактики и техники пешеходного, лыжного, -изучение правил видов спорта: спортивный туризм, -совершенствование технических приёмов прохождения дистанций и выполнение нормативов спортивных разрядов по спортивному	-педагогическая и функциональная диагностика и тестирование обучающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий спортивным туризмом на их организм -отслеживание динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей	-своевременная корректировка дозировки объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок при разработке лично-ориентированных достижений для каждого учащегося на базовом уровне; - анализ результатов тестирования на знание и определение видов травм, алгоритма оказания первой помощи, выполнение	- развитие коллектива ТК «Ориентир» -выявление лидеров - включение обучающихся в структуру детского самоуправления и распределение поручений в структуре ТК -оказание помощи младшим членам клуба в освоении программы	участие родителей в жизни ТК: соревнованиях, слетах, путешествиях, экспедициях, категорийных походах, мероприятиях различного уровня. Фото и видео наполнение странички ТК «Ориентир» в социальных

		<p>туризму на пешеходных, водных, лыжных дистанциях</p> <p>- изучение правил оказания первой помощи пострадавшему в природных условиях</p> <p>-отработка умений адаптироваться в сложных условиях как природной, так и социальной среды</p> <p>-исследовательская работа по истории и культуре своей страны, своего региона (сбор краеведческого, этнографического, фольклорного материала)</p> <p>-включение обучающихся в коллективную творческую деятельность.</p> <p>Каникулярное время: участие в учебно-тренировочных</p>	<p>-анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях областного, межрегионального и всероссийского уровня</p> <p>-отслеживание результатов выполнения нормативов спортивных разрядов по спортивному туризму на пешеходных, водных лыжных дистанциях</p> <p>- зачет на знания и умения оказывать первую помощь пострадавшему в природных условиях</p> <p>-защита исследовательских работ, посвященных культурному наследию региона, оформление краеведческого, этнографического, фольклорного материалов</p> <p>-личное участие обучающихся в</p>	<p>правил поведения в экстремальных ситуациях;</p> <p>- мониторинг получения юношеских спортивных и спортивных разрядов, включая первый по спортивному туризму;</p> <p>- анализ действия членов туристской группы при прохождении маршрутов пеших походов 1-3 степени и 1 категории сложности;</p> <p>- уровень представления результатов исследовательских работ на областной научно–практической конференции «Земля родная»;</p> <p>-подтверждение нормативов на получение звания «Юный путешественник», «Юный турист России»</p>	<p>-присвоение звания.</p>	<p>сетях</p>
--	--	---	--	---	----------------------------	--------------

		сборах, агитпоходе, краеведческой экспедиции, походы 1-2 степени и 1 категории сложности.	учебно-тренировочных сборах, агитпоходе, краеведческой экспедиции, походах			
Продвинутый уровень (длительность обучения 1 года)	Обеспечение личностного развития, достижение высоких спортивных результатов и профессионального самоопределения учащихся	-Повышение спортивного мастерства обучающихся - применение правила оказания первой помощи пострадавшему в природных условиях -организация работы по развитию способностей и умений быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях -ориентация учащихся на обучение в социально-педагогическом колледже по специальности «Педагог дополнительного	-проведение контрольных тестов по функциональной и технической подготовке в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водный, пеший туризм -медико-клинические исследования обучающихся - тестирование на профессиональную пригодность физической готовности учащихся; - тестирование на умение оказывать первую помощь в природных условиях -защита проектов «по Туристко – краеведческому	-мониторинг выступления учащихся на соревнованиях различного уровня и выполнения нормативов спортивных разрядов ; -повышение компетентности учащихся в области инструкторской и судейской деятельности и профессионального самоопределения; -получение значков «Турист России»	- организация ключевых дел в коллективе - инструкторская работа по подготовке членов ТК к слетам, соревнованиям, походам, экспедициям -получение звания «Старичка ТК «Ориентир» - обучающийся, освоивший программу продвинутого уровня, возглавляющий дежурные отделения в походах, капитан спортивной команды на тренировках. Наставник отслеживает	организаторская работа по подготовке и проведению соревнований, слетов, экспедиций, категорийных походов, коллективных творческих дел ТК -оказание моральной и материальной поддержки в реализации программы

		<p>образования туристско-краеведческой направленности» -участие в региональных краеведческих проектах и экологических акциях</p> <p>Каникулярное время: участие в учебно-тренировочных сборах, агитпоходе, краеведческой экспедиции, туристских походах 2-3 категории сложности</p>	направлению»		<p>техническую работу на этапах менее опытных спортсменов, показывает высокие спортивные результаты на дистанциях 1-2 класса, участник походов 2 категории сложности, 550 километров в походах</p>	
--	--	---	--------------	--	--	--

Ожидаемые результаты обучения

Стартовый уровень (1 год)

Обучающиеся будут знать и уметь:

- умение принимать решения при выполнении обязанностей в туристской группе под контролем педагога;
- владеть техникой передвижения в походе, преодоления несложных естественных препятствий;
- владеть навыками самостоятельного ориентирования на местности и участия в массовых соревнованиях своей возрастной группы;
- умение совместно выполнять поручения в микрогруппах;
- владеть навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, Интернетом;
- знать и применять правила юных туристов, основные правила поведения в экстремальных ситуациях в природной среде;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о личной безопасности;
- владеть способами оказания первой помощи;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку.

Базовый (2-3 год обучения)

Обучающиеся будут знать и уметь:

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;
- владеть навыками ориентирования на местности;
- владеть культурными нормами и традициями родного края.
- владеть навыками работы с различными источниками информации;
- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию; преобразовывать, сохранять и передавать эту информацию.

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности;
- иметь достаточную для зачетного похода физическую и техническую подготовку

Продвинутый (3 год обучения)

Обучающиеся будут знать и уметь:

- осуществлять самостоятельные действия и поступки при выполнении обязанностей в группе, при проведении занятий в качестве инструктора;
- уметь осуществлять индивидуальную образовательную деятельность при подготовке к проведению занятий, выполнении исследовательских работ.
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма в сложных климато-географических условиях;
- владеть навыками ориентирования на местности, в т.ч. в сложных и экстремальных условиях;
- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире;
- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе
- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь проводить учебные теоретические и практические занятия с обучающимися, корректно вести диалог.
- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;
- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

-входной контроль (тестирование по ОФП, оформление обязательного пакета документов для занятий в объединении в соответствии с Уставом и правилами вида спорта);

- промежуточный контроль (сдача тестов по ОФП в период осенних, зимних, весенних каникул; участие в соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию; агитпоход как показатель ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных компетенций учащихся);

- промежуточная аттестация в конце учебного года (сдача тестов по ОФП; участие в походах различной категории сложности как качественный показатель уровня обучения на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение туристскими и специальными навыками и умениями).

При выполнении нормативов за календарный год учащиеся получают значки: «Юный путешественник», «Юный турист России», «Турист России».

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень
			1	2	
1	Организационное собрание	2	2	2	2
2	Кодекс туриста или правила поведения туристов	9	9	6	6
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	9	9	6	6
4	Первая помощь	21	9	9	14
5	Ориентирование на местности	26	26	30	12
6	Краеведение и экология	21	21	21	21
7	ОФП и оздоровление организма	54	34	48	30
8	Агитпоход	40	40	40	40
9	Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	9	9	18	21
10	Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"	73	93	77	80
	ПВД пешеходный	33	33	8	
	ПВД лыжный	24	16	8	
	ПВД водный	27	27	21	
	Степенной поход пеший	16	24	32	
	Степенной поход лыжный			8	
	Степенной поход водный		20		32
	Категорийный поход пеший				48
12	Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"	27	36	72	88
	Дистанция-пешеходная	9	21	20	24
	Дистанция-на средствах передвижения		9	20	24
	Дистанция-лыжная	9	9	20	24

	Дистанция-водная	9	21	12	16
	ИТОГО	324	324	324	324
13	ПОХОДЫ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ	9 дней	14 дней	20 дней	20 дней
	Агитпоход	7 дней	7 дней	7 дней	7 дней
	Экспедиция/Поход 1 степени сложности	Пеший 4 дня		Лыжный 4 дня	
	Поход 2 степени сложности		Пеший 5 дней	Водный 5 дней	
	Поход 3 степени сложности			Пеший 6 дней	
	Поход 1 категории сложности				Водный 7 дней
	Поход 2 категории сложности				Пеший 8 дней

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное собрание	8	8	-	Проверка документов необходимых для зачисления в объединение
2	Кодекс туриста или правила поведения туристов	8	1	7	Игра «Шляпа»
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	5	2	3	Поход выходного дня
4	Первая помощь	8	2	6	Игра «Спасатели»
5	Ориентирование на местности	20	6	14	Прохождение дистанции под руководством педагога
6	Краеведение и экология	15	10	5	Конкурс
7	Общая физическая подготовка	15	5	10	Тест
8	Оздоровление организма	15	5	10	Тест
9	Агитпоход	24	4	20	Зачет прохождения по маршруту
10	Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	31	10	21	Тест, итоги медицинского обследования в спортивном диспансере
11	Спортивный туризм в группе дисциплин	72	24	48	Экспедиция/ Поход 1 степени

"Маршруты"					сложности
11.1	Пеший поход выходного дня	16	6	10	Самостоятельная работа
11.2	Лыжный поход выходного дня	24	6	18	Зачетное занятие
11.3	Степенной поход пеший	16	6	10	Зачетное занятие.
12	Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"	29	4	25	Соревнования
12.1	Дистанция-пешеходная	9	2	7	Соревнования
12.2	Дистанция-лыжная	9	2	7	Соревнования
Итого:		324	103	221	
ПОХОДЫ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ		9 дней			Маршрутный лист
Агитпоход		7 дней			Маршрутный лист
Экспедиция/Поход 1 степени сложности		Пеший 4 дня			Маршрутный лист

Содержание первого года обучения

1. Организационное собрание

Теория. Знакомство с программой 1-го года обучения, графиком занятий, календарём мероприятий, условиями вступления в объединение. Необходимый набор документов. История клуба. Традиции, символика, достижения. Планы на первое полугодие.

Практические занятия. Игры на знакомство с детьми.

Контроль. Формирование групп.

2. Кодекс туриста или правила поведения туристов

Теория. Знакомство с правилами поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.

Практические занятия. Отработка правил поведения учащихся во время занятий в помещениях (учебным классом, спортивным залом) и сооружениях (туристско-спортивной площадкой, учебным полигоном), где будут проходить учебные занятия и спортивные оздоровительные тренировки.

Контроль. Игра «Шляпа» (на отработку знаний правил поведения во время занятий).

3. Оборудование и снаряжение для занятий туризмом

Теория. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии: рюкзак и требования к нему; обувь; требования к одежде (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены; требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия. Подготовка к походу выходного дня.

Контроль. Поход выходного дня (оценка уровня подготовки личного снаряжения юных туристов к походу).

4. Первая помощь

Теория. Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитары туристской группы.

Личная гигиена юного туриста на привале, при организации перекуса.

Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия. Оказание первой помощи: при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки. Профилактика.

Контроль. Игра «Спасатели» (на знание правил обработки ран и наложения повязок, умение оказывать необходимую первую помощь).

5. Ориентирование на местности

Теория. Формирование представлений, занимающихся о своем доме (квартире), школе и школьном дворе; о назначении и расположении различных комнат, кабинетов в здании школы и сооружений школьного двора.

Рисунок и простейший план местности (двора, двора своего дома или своей улицы).

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения юных туристов, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде).

Практические занятия. Квест с элементами ориентирования по зданию, кабинетам и другим помещениям.

Экскурсия по территории (знакомство с назначением различных построек и объектов).

Рисовка занимающимися плана стола (парты), класса, своей комнаты. Знакомство с планом расположения школы, школьного двора, двора своего дома или своей улицы.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов) во дворе, в парке. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) двора.

Ориентирование с использованием легенды. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. Поиск, выявление, знакомство и нанесение на бумажную основу различных памятников и других объектов.

Экскурсионное ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии.

Контроль. Анализ прохождения дистанции под руководством педагога.

6. Краеведение и экология

Теория. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и т. д., о сезонных изменениях в природе в парке (лесе).

Практические занятия. Ведение записей в дневнике наблюдений по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки.

Контроль. Конкурс «Знатоки родной природы».

7. Скалолазание

Теория. Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Краткая характеристика техники лазания.

Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Правила соревнований.

Практические занятия. Подбор снаряжения для занятий на скалодроме. Технические и тактические приёмы лазания на скорость.

Контроль. Соревнования по скалолазанию внутри группы.

8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия. Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

Контроль. Сдача нормативов по результатам тестирования.

9. Агитпоход

Теория. История возникновения агитпоходовского движения. Особенности лыжного агитпохода. Традиции и законы в агитпоходе. Распределение обязанностей. Особенности индивидуального снаряжения в агитпоходе.

Практические занятия. Игры на взаимодействие в команде. Подготовка к концерту. Посвящение в «Новики» ТК «Ориенти».

Контроль. Зачет прохождения по маршруту Агитпохода (в соответствии с нормативами степенного лыжного похода).

10. Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Теория. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Практические занятия. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма занимающихся.

Контроль. Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

11. Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"

11.1. Пеший поход выходного дня

Теория. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Организация бивака и перекуса на большом привале, проведение подвижных игр и конкурса знатоков. Уборка места организации привала. Формирование силы воли и выносливости.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия. Поход выходного дня.

Контроль. Самостоятельная работа (на знание правил гигиены при заборе воды для питья во время похода выходного дня (экскурсии) и закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки).

11.2. Велопоход выходного дня

Теория. Велопоход выходного дня. Соблюдение правил движения в группе на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Организация бивака и перекуса на большом привале. Уборка места организации привала. Изучение правил ПДД.

Питьевой режим во время велопоездки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях велотуризмом. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время велопогулки.

Практические занятия. Велопоход. Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время велопохода (экскурсии).

Контроль. Зачетное занятие. Прохождение маршрута велопохода. Тест на соблюдение правил ПДД.

11.3. Лыжный поход выходного дня

Теория. Лыжный поход выходного дня. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях

лыжным туризмом. Необходимый запас воды для тёплого питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Соблюдение правил безопасности от переохлаждения во время похода выходного дня (экскурсии).

Практические занятия. Поход выходного дня (экскурсия) на лыжах.

Контроль. Зачетное занятие (закрепление навыков подготовки снаряжения и правильного его использования во время лыжного похода выходного дня).

11.4. Степенной поход пеший

Теория. Определение целей и задач похода. Формирование группы. Распределение обязанностей. Обучение участников. Комплектование и проверка общего и специального личного снаряжения.

Подготовка маршрута. Выбор района путешествия. Сбор информации о сложных и/или интересных участках маршрута, способах и стоимости заброски и выброски и т.п. Подготовка запасных вариантов маршрута и аварийных выходов.

Практические занятия. Подготовка общественного снаряжения (общего и специального). Составление раскладки питания. Составление сметы похода. Комплектация медицинской аптечки. Комплектация ремнабора. Оформление маршрутного листа, заявка в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), регистрация в центре управления кризисными ситуациями (ЦУКС).

Контроль. Зачетное занятие (прохождение маршрута).

12. Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"

12.1. Дистанция-пешеходная

Теория. Естественное и искусственное препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствия. Правила безопасного преодоления препятствия. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Личное и командное, в том числе сквозное, прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие членов в спортивной группе. Права и обязанности участника юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Способы преодоления

простейших естественных препятствий (без туристского специального снаряжения); организация движения группы в лесном массиве; преодоление простых водных преград (ручьев, луж), преодоление крутых склонов; движение по дорогам (дорожкам), преодоление спусков.

Туристские узлы: прямой, одинарный проводник, ткацкий. Их свойства, назначение и применение юными туристами на дистанциях.

Практические занятия. Преодоление переправ на учебно-тренировочном комплексе. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну на равновесие.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Преодоление естественных завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы).

Контроль. Соревнования на скорость и точность (вязка узлов по названию и по их назначению установка и снятие палатки; спуски и подъемы, условное болото по наведенным кладям).

12.2. Дистанция-лыжная

Теория. Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами и их родителями. Управление лыжами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр учебных видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах.

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Отработка умения правильно одеваться для занятий; умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево; поочередное поднимание носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж.

Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками;

передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); движение боковыми приставными шагами.

Контроль. Соревнования внутри группы по лыжам.

13. Походы в каникулярное время

13.1. Агитпоход

13.2. Экспедиция/Поход 1 степени сложности

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное собрание	5	5	-	Проверка документов необходимых для зачисления в объединение
2	Кодекс туриста или правила поведения туристов	5	2	3	Игра «Чёрный ящик»
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	6	2	4	Соревнования
4	Первая помощь	10	3	7	Игра «Я спасатель»
5	Ориентирование на местности	41	9	32	Соревнования
6	Краеведение и экология	9	4	4	Заполнение культурного дневника школьника Пензенской области
7	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	44	7	37	Тест
8	Агитпоход	24	4	20	Участие в агитпоходе
9	Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	8	-	8	Тест, итоги медицинского обследования в спортивном диспансере
10	Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"	60	20	40	Поход 1 степени сложности
10.1	Пеший поход выходного дня	10	4	6	Прохождение маршрута
10.2	Лыжный поход выходного дня	16	6	10	Прохождение маршрута
10.3	Степенной поход пеший	38	14	24	Прохождение маршрута
11	Спортивный туризм в группе дисциплин	24	6	18	Соревнования

	"Дистанции"				
11.1	Дистанция-пешеходная	8	2	6	Соревнования
11.2	Дистанция-лыжная	8	2	6	Соревнования
11.3	Дистанция-на средствах передвижения	8	2	6	Соревнования
Итого:		324	92	232	
ПОХОДЫ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ		16 дней			
Агитпоход		7 дней			Прохождение маршрута
Экспедиция/Поход 1 степени сложности		Водный 4 дня			Прохождение маршрута
Поход 2 степени сложности		Пеший 5 дней			Прохождение маршрута

Содержание второго года обучения

1. Организационное собрание

Теория. Знакомство с программой 2-го года обучения, графиком занятий, календарём мероприятий, условиями занятий в объединение. Необходимый набор документов на новый учебный год. Подведение итогов 1-го года занятий. Беседа о достижениях каждого воспитанника. Постановка целей и задач на новый год. Календарь мероприятий на первое полугодие.

Контроль. Проверка документов учащихся ТК. (Медицинский допуск к занятиям, согласие родителей на обработку персональных данных, согласие родителей учащихся на участие в мероприятиях ТК, полис страхования жизни от несчастных случаев).

2. Кодекс туриста или правила поведения туристов

Теория. Техника безопасности в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в парке (лесу), порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Права и обязанности юного туриста на занятиях в ТК. Изучение правил кодекса ТК. Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях.

Практические занятия. Проведение игр и коллективно-творческих дел с целью формирования коллектива ТК «Зебра». Участие в общественно - полезных делах клуба.

Контроль. Игра «Черный ящик» (на знание правил поведения юного туриста)

3. Оборудование и снаряжение для занятий туризмом

Теория. Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешеходного похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

Практические занятия. Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня.

Контроль. Соревнования внутри группы по сборам личного и группового снаряжения.

4. Первая помощь

Теория. Личная гигиена участников похода и её роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном и лыжном походах. Меры оказания первой помощи. Личная медицинская аптечка, её состав. Комплектование, упаковка, транспортировка личной медицинской аптечки. Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе.

Практические занятия. Комплектование личной медицинской аптечки, оказание первой помощи при имитации простейших травм.

Контроль. Игра «Я спасатель»

5. Ориентирование на местности

Теория. Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных

азимутальных участков, зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой – различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.

Контроль. Участие в соревнованиях муниципального уровня.

6. Краеведение и экология

Теория. Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озёра, климат). Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры).

Практические занятия. Сбор материалов по истории, культуре и природе района похода. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой. Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. Ведение записей в «Культурном дневнике школьника Пензенской области» при наблюдениях по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки и фотографирование краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей.

Контроль. Составление типового паспорта достопримечательностей.

7. Скалолазание

Теория. Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Практические занятия. Упражнения на развитие быстроты реакции: «Игра в вышибалы». Отработка технические приёмы лазания на скорость.

Контроль. Участие в соревнованиях.

8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Физическая подготовка и её значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Развитие общей и

специальной выносливости. Структура занятия ОФП (разминка – основной комплекс – заминка - растяжка).

Практические занятия. Техника бега на коротких дистанциях. Бег с препятствиями и по пересеченной местности, по песчаным склонам. Развитие силы. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Плавание (освоение одного из способов). Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Контроль. Тест (результаты тестирования по ОФП).

9. Агитпоход

Теория. ТК «Ориентир» в агитпоходовском движении. Особенности лыжного агитпохода. Традиции и законы в агитпоходе. Изучение маршрута агитпохода. Знакомство с туристско – краеведческими объектами на маршруте. Подготовка туристского снаряжения. Распределение обязанностей.

Практические занятия. Подготовка к концерту. Игры на взаимодействие в команде. Посвящение в «Новики» ТК «Ориентир».

Контроль. Прохождение маршрута агитпохода по Пензенской области (в соответствии с возрастными особенностями).

10. Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Практические занятия. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Организация самоконтроля за режимом дня летом. Ведение дневника наблюдений учащихся (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Контроль. Тест (динамика общего физического и функционального уровня развития учащихся).

11. Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"

11.1. Пеший поход выходного дня

Теория. Виды и нормы нагрузок в пешем походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересечённой местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.) Организация простейших переправ.

Практические занятия. Тренировочный поход выходного дня.

Контроль. Прохождение маршрута похода выходного дня.

11.2. Велопоход выходного дня

Теория. Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонну по одному). Требование к группам велотуристов. Знаки дорожного движения, необходимые велотуристам. Дорожная разметка и её характеристика. Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков, железнодорожных переездов.

Практические занятия. Тренировочный велопоход выходного дня.

Контроль. Прохождение маршрута велопоход выходного дня.

11.3. Лыжный поход выходного дня

Теория. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и изучение искусственных объектов.

Практические занятия. Построение в колонну, организация движения группы во время лыжного похода выходного дня. Работа направляющего и замыкающего. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Организация привала с перекусом. Организация укрытий на привале для отдыха (изготовление из снега ветрозащитных стенок, шалашей).

Контроль. Прохождение маршрута лыжного похода выходного дня.

11.4. Степенной поход пеший

Теория. Режим питания в походе. Требования к продуктам питания. Водно-солевой режим в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приёме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Требования к месту бивака (дрова, вода, безопасность, эстетические и гигиенические условия). Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Виды и характеристика дров. Типы и виды костров. Сушка одежды и обуви. Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. Организация ночлега.

Практические занятия. Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (на горелке).

Организация учебной летней костровой площадки, установка палатки (летней двухскатной и каркасной). Костёр и его разведение.

Преодоление на лесном учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.

Контроль. Прохождение маршрута 2 степени сложности.

11.5. Степенной поход вело

Теория. Определение цели похода 1 степени сложности, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода.

Практические занятия. Техническая подготовка велосипедов к походу. Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение)

Контроль. Прохождение маршрута.

12. Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"

12.1. Дистанция-пешеходная

Теория. Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях 1-2 класса сложности.

Практические занятия. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; переправа первого участника вброд; переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну; организация и снятие перил; переправа первого участника через реку по бревну; траверс склона первым участником с командным сопровождением; движение по навесной переправе. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки и их причины.

Контроль. Участие в соревнованиях.

12.3 Дистанция-лыжная

Теория. Характеристика лыжных дистанций спортивного туризма: скоростной спуск; классический и свободный лыжный ход; этапы на дистанции 1-2 класса сложности.

Практические занятия. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом; ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; игры на лыжах (эстафеты до 50 м); подъём и спуск на дистанции.

Контроль. Участие в соревнованиях.

12.2. Дистанция-на средствах передвижения (велo)

Теория. Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики.

Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колёса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, тормоза типа «Вибрейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение.

Практические занятия. Разборка велосипеда и его основных узлов.

Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.

Контроль. Участие в соревнованиях.

13. Походы в каникулярное время

13.1. Агитпоход

13.2. Экспедиция / Водный 1 степени сложности

13.3. Пеший поход 2 степени сложности

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное собрание	2	2	-	Проверка документов необходимых для зачисления в объединение
2	Кодекс туриста или правила поведения туристов	4	2	2	Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?»
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	4	2	2	Зачет
4	Первая помощь	8	4	4	Зачет
5	Ориентирование на местности	30	10	20	Соревнования
6	Краеведение и экология	10	4	6	Конкурс
7	Скалолазание	16	2	14	Соревнования
8	Общая физическая	48	2	46	Тест

	подготовка и оздоровление организма				
9	Агитпоход	32	8	24	Участие в агитпоходе
10	Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	10	-	10	Тест, итоги медицинского обследования в спортивном диспансере
11	Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"	88	22	66	Поход 3 степени сложности
11.1	Пеший поход выходного дня	8	2	6	Прохождение маршрута
11.2	Лыжный поход выходного дня	8	2	6	Прохождение маршрута
11.3	Водный поход выходного дня	8	2	6	Прохождение маршрута
11.4	Степенной поход пеший	32	6	26	Прохождение маршрута
11.5	Степенной поход лыжный	8	2	6	Прохождение маршрута
12	Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"	72	8	64	Соревнования
12.1	Дистанция-пешеходная	20	2	18	Соревнования
12.2	Дистанция-лыжная	20	2	18	Соревнования
12.3	Дистанция-на средствах передвижения	20	2	18	Соревнования
12.4	Дистанция-водная	12	2	10	Соревнования
Итого:		324	68	256	
ПОХОДЫ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ:		20 дней			
Агитпоход		5 дней			Прохождение маршрута
Экспедиция/Поход 1 степени сложности		Лыжный 4 дня			Прохождение маршрута
Поход 2 степени сложности		Вело 5 дней			Прохождение маршрута
Поход 3 степени сложности		Пеший 6 дней			Прохождение маршрута

Содержание третьего года обучения

1. Организационное собрание

Теория. Знакомство с программой 3 года обучения, расписанием занятий, календарем основных мероприятий. Оформление необходимого набора документов на новый учебный год. Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

Контроль. Проверка документов учащихся ТК. (Медицинский допуск к занятиям, согласие родителей на обработку персональных данных, согласие родителей учащихся на участие в мероприятиях ТК, полис страхования жизни от несчастных случаев).

2. Кодекс туриста или правила поведения туристов

Теория. Права и обязанности участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр. Капитан туристской команды: его права и обязанности, взаимоотношения капитана и участников команды.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Знание телефонов аварийных служб.

Контроль. Игры на темы: «Что делать в случае ... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке», «Правила перехода улицы».

3. Оборудование и снаряжение для занятий туризмом

Теория. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зависимости от времени года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению. Страховочная система. Виды блокировки системы. Самостраховка. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Требования к оборудованию.

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов.

Практические занятия. Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Контроль. Зачет на знание и применение страховочных систем.

4. Первая помощь

Теория. Первая помощь при:

- попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь, способы обработки;

- ожогах и обморожениях. Причины ожогов и обморожений. Виды ожогов и обморожений, признаки. Профилактика обморожений и защита организма от мороза;

- тошноте, рвоте (отравлении). Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание необходимой помощи;

- солнечном, тепловом ударе. Причины теплового и солнечного удара. Необходимая помощь. Признаки заболевания.

Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практические занятия. Наложение повязки, изготовление носилок из жердей, одежды и подручных средств, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

Контроль. Зачет на знание состава и применения средств, входящих в состав медицинской аптечки для группы.

5. Ориентирование на местности

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

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

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

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия. Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты. Обозначение объектов местности условными знаками.

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и регионального уровня.

6. Краеведение и экология

Теория. Туристские возможности Пензенской области. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места родного края. Обзор наиболее интересных объектов.

Практические занятия. Заполнение карты «Исторические и культурные памятники Пензенской области». Интерактивная игра с использованием фильма «Добро пожаловать в Пензенскую область».

Контроль. Конкурс на лучшее заполнение культурного дневника школьника Пензенской области.

7. Скалолазание

Теория. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме. Виды страховки. Значение самостраховки. Организация страховки с верхней веревкой.

Просмотр и чтение трассы. Прохождение трасс с минимальной затратой сил.

Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Практические занятия. Упражнения: «Освоение пространства», «Равновесие», «Порыв ветра». Отработка техники лазания (боулдеринг), участие в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях по скалолазанию муниципального и регионального уровня.

8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Практические занятия. Кувырки вперёд, назад из различных исходных положений: упор присед, сидя на полу, из положения стоя. Мост из положения, лёжа на спине и различные перекаты.

Бег с высокого и низкого старта 30, 50, 60, 100 м. в полную силу. Бег с изменением скорости частоты шагов, бег на дистанции до 1500м. девочки и 2000м мальчики. Кроссы по умеренно пересечённой местности до 2,5 км. Преодоление подъёмов и спусков.

Упражнения на гимнастической стенке: различные висы, различные движения туловища и рук. Подтягивание туловища и поднимание прямых ног.

Упражнения на перекладине: различные висы, размахивания, подтягивания и соскоки.

Брусья параллельные: упоры, сгибание в упоре. Передвижения на руках в упоре, стойка на плечах. Смешанные висы и упоры. Опорные прыжки через козла. Лазание по канату: с помощью рук и ног. Упражнения на гимнастической скамейке.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук. Ходьба по буму с поворотами. Поочерёдное потряхивания расслабленными ногами и руками. Вращение расслабленного туловища. Различные упражнения в парах на расслабление. Упражнения лёжа на спине.

Игра в футбол, баскетбол, лапта, снайпер.

Упражнения для развития силы: отжимание в упоре о стенку, от скамейке и лёжа, сгибание рук в сопротивление с партнёром; подтягивание в висе, в висе

лёжа (девочки); лазание по канату (в два и три приёма); упражнения с набивными мячами; ходьба на руках в упоре лёжа с помощью партнёра; многоскоки; прыжки на одной и двух ногах, поднятие ног.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30 – 60 м.) с максимальной скоростью; «челночный бег»; эстафеты.

Упражнения для развития выносливости: равномерный бег; кроссовый бег (девочки до 2,5 км, мальчики до 3 км.); эстафеты с протяжённостью этапов до 60 м.

Упражнения для развития гибкости: комплексы упражнений у гимнастической стенки; комплексы упражнений с гимнастической палкой (наклоны вперёд, назад вправо, влево «выкруты»); комплексы упражнений на растягивание в висах.

Контроль. Тест физического развития учащихся.

9. Агитпоход

Теория. Изучение маршрута агитпохода. Проведение инструктажа с младшими группами «Традиции и законы в агитпоходе». Участие в разработке программы общественно-значимых мероприятий на маршруте в соответствии с темой агитпохода. Знакомство с туристско – краеведческими объектами на маршруте.

Практические занятия. Агитпоход по Пензенской области. Подготовка концерта. Подготовка туристского снаряжения. Подготовка внутриклубных мероприятий: «День новичков ТК «Зебра», «День старичков ТК «Зебра», «Выпускной», «Точка агитпохода», «Огонёк прощания». Игры на сплочение коллектива. Присвоение звания «Инструктор ТК «Зебра».

Контроль. Отчёт о прохождении агитпохода.

10. Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Практические занятия. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Констатирующее тестирование и диагностика

(проводится весной). Проведение тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Организация самоконтроля за режимом дня летом. Ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Контроль. Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Прохождение диспансеризации.

11. Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"

11.1. Пеший поход выходного дня

Теория. Виды и нормы нагрузок в пешем походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересечённой местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.) Организация простейших переправ.

Практические занятия. Поход выходного дня (пеший).

Контроль. Прохождение маршрута похода выходного дня.

11.2. Велопоход выходного дня

Теория. Особенности составления маршрута велопохода.

Практические занятия. Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда одной рукой за седло, различные способы посадки и схода с велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонну по одному). Поход выходного дня (вело).

Контроль. Прохождение маршрута похода выходного дня.

11.3. Лыжный поход выходного дня

Теория. Изучение и разработка маршрута.

Практические занятия. Занятия на местности. Построение в колонну, организация движения группы во время лыжной прогулки в лесу. Работа

направляющего и замыкающего. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Организация привала с перекусом.

Контроль. Прохождение маршрута похода выходного дня.

11.4. Водный поход выходного дня

Теория. Виды судов. Байдарка. Катамаран. Каяк. Категории маршрута в зависимости от конструкционных возможностей и предназначения судна.

Полукольцевой маршрут, в котором начальную или конечную часть преодолевают против течения.

Практические занятия. Поход выходного дня (водный). Хождение вниз по течению одной или нескольких рек. Хождение вниз по течению по рекам, перемежающимся с озёрами или водохранилищами.

Контроль. Прохождение маршрута похода выходного дня.

11.5. Степенной поход пеший

Теория. 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. Список личного и группового снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака.

Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Режим движения и отдыха в походе. Правила техники безопасности. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом.

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

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

Практические занятия. Разработка маршрута. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Меню. Что такое «раскладка». Перекус. Разведение костра. Приготовление пищи на костре. Преодоление препятствий в походе. Совершение пеших походов 3 степени сложности.

Контроль. Прохождение маршрута пешего похода 3 степени сложности.

11.6. Степенной поход вело

Теория. Определение цели велопохода 2 степени сложности, выбор района и времени, маршрута похода. Особенности движения на велосипеде с грузом. Установка груженых велосипедов на привалах и остановках: в поле, в лесу, на обочине дороги, на улицах города. Транспортировка машины на сложных участках пути. Препятствия в велосипедном походе и технические приёмы их преодоления: рытвины, колдобины, натёки на асфальте, ямы и бугры, канавы, изгороди, овраги, водные препятствия, кладь, мостки и мосты (в том числе – разрушенные), лесные завалы; лужи и ямы, заполненные водой; броды на ручьях и реках. Переезд рельсовых трамвайных и железнодорожных путей. Движение по дорогам разного типа, по лесным тропам, по участкам полного бездорожья.

Практические занятия. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода. Подготовка, упаковка, учёт и транспортировка продуктов. Преодоление на лесном учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей, переправа велосипедов.

Контроль. Прохождение маршрута велопохода 2 степени сложности.

11.7. Степенной поход лыжный

Теория. Определение цели похода 1 степени сложности, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода. Режим горячего питания в лыжном походе.

Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Общие кулинарные правила приготовления пищи в зимних походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приёме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

Практические занятия. Преодоление на лесном учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по льду через ручей.

Контроль. Прохождение маршрута лыжного похода 1 степени сложности.

12. Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"

12.1. Дистанция-пешеходная

Теория. Группы узлов, их назначение и применение на практике. Способы вязания узлов. Виды основных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтование и маркировка верёвки.

Виды карабинов, особенности, их назначение и применение. Способы работы с карабинами.

Технические приёмы при личном прохождении на этапах и блоках пешеходных дистанций 2 класса. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Технические приёмы при прохождении этапов и блоков пешеходных дистанций 2 класса связкой. Страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Технические приёмы при прохождении этапов и блоков пешеходных дистанций 2 класса группой. Распределение обязанностей. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанции пешеходные».

Практические занятия. Вязание узлов и применение их по назначению. Бухтование и маркировка верёвки. Применение карабинов. Работа одной рукой. Одновременная работа двумя руками. Эстафеты с карабинами.

Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Прохождение технических этапов в связке. Организация страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Прохождение технических этапов в группе. Организация страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 2 класса муниципального и регионального уровня.

12.2. Дистанция-лыжная

Теория. Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый ход) и одновременный двухшажный ход. Полуконьковый ход.

Способы подъёмов и спусков: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «ёлочкой». Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Тактика прохождения лыжных дистанций в зависимости от характера дистанции, метеорологических условий. Старт, распределение сил на дистанции, финиш. Работа в зоне снятия лыж, зоне хранения лыж, зоне одевания лыж.

Практические занятия. Движение по дистанции с использованием различных ходов.

Подъёмы и спуски с использованием изученных ходов в основной, высокой и низкой стойках. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа).

Способы торможения поворотов на лыжах: «плугом», «упором».
Способы поворотов в движении: переступанием, в плуге.

Отработка навыков работы в зоне снятия лыж, зоне хранения лыж, зоне одевания лыж.

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях 2 класса муниципального и регионального уровня.

12.3. Дистанция-на средствах передвижения (велo)

Теория. Основы техники езды на велосипеде, работа ног, положение корпуса, головы и рук. Способы посадки на велосипед и схода с него. Педальирование и управление машиной. Повороты, торможение, подтормаживание на крутых спусках. Движение на крутых подъемах и спусках, по плохой дороге. Тактика прохождения этапов спортивной дистанции на велосипеде.

Практические занятия. Езда в различных дорожных и погодных условиях, на подъемах и спусках, езда в лесу, в условиях бездорожья, проводка велосипеда в руках, преодоление различных препятствий.

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения (велo) на дистанциях 2 класса муниципального и регионального уровня.

12.4. Дистанция-водная

Теория. Элементы гребли. Весло. Байдарочный и канойный гребки. Гребки перемещения и управления, гребки прямые и обратные. Посадка и высадка из судна. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Взаимодействие членов экипажа. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Движение по открытым водоемам.

Практические занятия. Отработка технических приемов на открытой воде. Разворот весла, хват. Гребки для перемещения байдарки и управления ею. Прямой и обратный гребок. Управление байдаркой: повороты, зацепы. Посадка в байдарку и высадка из нее. Отчаливание от берега и причаливания к нему.

Прохождение искусственных препятствий: мостов, плотин, рыболовных сооружений. Прохождение естественных препятствий: прижимов, отмелей.

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на водных дистанциях 2 класса муниципального и регионального уровня.

13. Походы в каникулярное время

13.1. Агитпоход

13.2. Экспедиция/Лыжный поход 1 степени сложности

13.3. Пеший поход 3 степени сложности

Учебный план 4-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное собрание	2	2	-	Проверка документов необходимых для зачисления в объединение
2	Кодекс туриста или правила поведения туристов	4	2	2	Зачет
3	Оборудование и снаряжение для занятий туризмом	4	2	2	Участие в походе
4	Первая помощь	12	4	8	Зачет
5	Ориентирование на местности	18	2	16	Соревнования
6	Краеведение и экология	14	4	10	Заполнение культурного дневника школьника Пензенской области
8	Общая физическая подготовка и оздоровление организма	24	2	22	Тест
9	Агитпоход	32	8	24	Участие в агитпоходе
10	Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся	10	-	10	Тест, итоги медицинского обследования в спортивном диспансере
11	Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"	90	22	68	Поход 1 категории сложности
11.1	Степенной поход водный	50	12	38	Прохождение маршрута
11.2	Категорийный поход пеший	40	10	30	Прохождение маршрута

12	Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"	92	14	78	Соревнования
12.1	Дистанция-пешеходная	24	4	20	Соревнования
12.2	Дистанция-лыжная	24	4	20	Соревнования
12.3	Дистанция-на средствах передвижения	24	4	20	Соревнования
12.4	Дистанция-водная	20	2	18	Соревнования
13	Судейская подготовка	6	2	4	Соревнования
Итого:		324	66	258	
ПОХОДЫ В КАНИКУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ		23 дня			
Агитпоход		5 дней			Прохождение маршрута
Поход 2 степени сложности		Водный 5 дня			Прохождение маршрута
Поход 1 категории сложности		Пеший 7 дней			Прохождение маршрута

Содержание 4-го года обучения

1. Организационное собрание

Теория. Знакомство с программой 5 года обучения. Подведение итогов летних походов, экспедиций, соревнований. Основные цели и задачи работы объединения. Календарное планирование работы на учебный год, учебно-тренировочные циклы, время и место, районы проведения учебно-тренировочных сборов, походов.

Контроль. Проверка документов учащихся ТК. (Медицинский допуск к занятиям, согласие родителей на обработку персональных данных, согласие родителей учащихся на участие в мероприятиях ТК, полис страхования жизни от несчастных случаев).

2. Кодекс туриста или правила поведения туристов

Теория. Техника безопасности при проведении соревнований, в помещениях, спортивных залах, на местности и спортивных площадках. Безопасные условия организации путешествий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском и междугородном транспорте. Правила техники

безопасности на водоемах. Инструктаж участников объединения по вопросам безопасности.

Практические занятия. Игра на отработку знаний правил безопасного поведения «Я капитан...».

Контроль. Зачет на знание правил техники безопасности.

3. Оборудование и снаряжение для занятий туризмом

Теория. Ремнаборы, использование инструментов по назначению. Ремонт снаряжения в походных условиях. Использование подручных средств в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Изготовление аварийных ремнаборов.

Контроль. Зачет на умение применения ремнаборов.

4. Первая помощь

Теория. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Обеззараживание воды.

Раны: виды, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Ожоги, обморожения, потертости; как их избежать.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей.

Практические занятия. Обработка ран, потертостей, мозолей, опрелостей. Способы наложения повязок на раны, наложения жгута. Первая помощь. Отработка приёмов наложения шин на перелом. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами «рот в рот», «рот в нос»). Непрямой массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

Контроль. Зачет на умение делать искусственное дыхание, знание различных способов наложения шин с использованием тренажеров.

5. Ориентирование на местности

Теория. Определение топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Виды условных топографических знаков. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практические занятия. Рисовка топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры.

Контроль. Участие в муниципальных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

6. Краеведение и экология

Теория. Население. Промышленный и сельскохозяйственный потенциал региона. Региональный проект «Промышленный туризм в Пензенской области»

Практические занятия. Экскурсии на предприятия Пензенской области.

Контроль. Конкурс на лучшее заполнение культурного дневника школьника Пензенской области.

8. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Теория. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплексы ОФП, кросфит, воркаут.

Практические занятия. Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации движений и равновесия.

Спортивные и подвижные игры: спортивные игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и теннис.

Упражнения для развития скорости, быстроты и силы: повторный бег на короткие дистанции 30 – 60 м, ускорения до 100 м, многоскоки, бег в подьёмы малой и средней крутизны на отрезках до 70 м, прыжки в приседе с отягощением 2-4 кг, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития скоростной и специальной выносливости: повторный бег на отрезках от 100 до 600 м. с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках от 50 до 300 м. с интенсивностью не выше 70% от максимальной. Смешанное передвижение по пересечённой местности.

Контроль. Тест физического развития учащихся.

9. Агитпоход

Теория. Разработка маршрута. Краеведческая и волонтерская работа на маршруте.

Практические занятия. Подготовка индивидуальных заданий по краеведению в соответствии с маршрутом. Участие в разработке маршрута агитпохода. Проведение инструктажа с младшими группами «Традиции и законы в агитпоходе». Подготовка концерта. Игры на сплочение коллектива. Подготовка внутриклубных мероприятий: «День новичков», «Посвящение», «День старичков», «Точка агитпохода», «Вечер легенд». Подготовка творческого отчёта о прохождении агитпохода. Агитпоход по Пензенской области.

Контроль. Прохождение маршрута. Присвоение звания «Наставник ТК «Зебра»

10. Педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Практические занятия. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью).

Проведение тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за режимом дня летом. Ведение дневника наблюдений занимающимися (совместно с родителями) за физическим развитием организма.

Контроль. Проведение контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников. Прохождение диспансеризации.

11. Спортивный туризм в группе дисциплин "Маршруты"

11.1. Степенной поход водный

Теория. Динамика речного потока. Основные параметры потока. Характеристика долины реки. Уточнение карты в походе. Ориентирование по протокам, характерным препятствиям, береговой и орографической обстановке. Лоцманская схема реки. Схема описания порога. Глазомерная съемка и составление схемы порога.

Практические занятия. Построение маршрута похода 2 степени сложности. Внесение изменений в график движения в зависимости от реальных условий. Ориентирование при прохождении перекатов и порогов.

Контроль. Прохождение степенного водного похода 2 степени сложности.

11.2. Категорийный поход пеший

Теория. Определение цели похода 1 категории сложности, выбор района и времени, маршрута похода. Разработка маршрута: GPS - привязка, картографические материалы прохождения технических препятствий (переправ, перевалов, вершин, траверсов, каньонов), лесничеств, населенных пунктов, координаты службы спасения. Изучение средств аварийной сигнализации. Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов «земля-воздух». Азбука Морзе.

Знакомство с местной флорой, фауной, с обычаями местного населения.

Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Распределение обязанностей.

Проработка маршрута, выпуск в МКК.

Практические занятия. Особенности разработки аварийных вариантов. Выстраивание тактики движения в течение дня (особенности местной погоды, световое время), дежурств, времени дневного перехода, распределение по палаткам Подготовка личного и группового и специального снаряжения. Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях. Изучение метрологических условий местности.

Организация взаимодействия с другими группами в одном районе (тренинг на взаимодействие).

Контроль. Прохождение пешего маршрута 1 категории сложности.

12. Спортивный туризм в группе дисциплин "Дистанции"

12.1. Дистанция-пешеходная

Теория. Технические приёмы при личном прохождении на этапах и блоках пешеходных дистанций 2-3 класса. Организация перил. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Технические приёмы при прохождении этапов и блоков пешеходных дистанций 2-3 класса связкой. Страховка и сопровождение. Организация перил на этапах «Бревно», «Подъём», «Спуск», «Траверс», «Параллельные перила», «Навесная переправа». Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Технические приёмы при прохождении этапов и блоков пешеходных дистанций 2-3 класса группой. Распределение обязанностей. Командная страховка и сопровождение. Организация перил на этапах «Бревно», «Подъём», «Спуск», «Траверс», «Параллельные перила», «Навесная переправа». Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанции пешеходные».

Практические занятия. Отработка навыков различных способов бухтования «классическим», «спортивным», «на ноги», «в две бухты» способами и маркировка верёвки.

Личное прохождение технических этапов на дистанциях 2-3 класса. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Организация перил на «спуске», восстановление перил на «бревне».

Прохождение технических этапов в связке. Организация страховки и самостраховки. Организация перил на этапах «Бревно», «Подъём», «Спуск», «Траверс», «Параллельные перила», «Навесная переправа». Отработка скорости работы на техническом этапе.

Прохождение технических этапов в группе. Организация страховки и самостраховки. Организация перил на этапах «Бревно», «Подъём», «Спуск», «Траверс», «Параллельные перила», «Навесная переправа». Отработка скорости работы на техническом этапе.

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 2-3 класса муниципального, регионального, межрегионального уровня.

12.2. Дистанция-лыжная

Теория. Создание представлений об эталонной технике освоенных передвижений на лыжах. Изучение свободного (конькового) хода.

Тактические взаимодействия при прохождении дистанции в связке, группе. Тактика прохождения подъёмов, спусков и дистанции в целом, разработка вариантов тактики прохождения дистанции.

Правила ухода за лыжами, палками и обувью. Просушивание лыжных ботинок. Подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению.

Применение лыжных мазей: краткая характеристика лыжных мазей, знакомство с лыжными мазями, подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению парафинов и мазей. Комбинированная смазка.

Работа со специальным снаряжением типа «пантин».

Практические занятия. Ремонт лыжного инвентаря. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование торможений «упором» и

«плугом», совершенствование поворотов переступанием в движении в «плуге». Отработка поворота на параллельных лыжах.

Совершенствование техники подъёмов (попеременным двухшажным ходом «скользящим шагом»), «ёлочкой», «полуёлочкой»; совершенствование техники спусков в основной и низких стойках; техники прохождения неровностей.

Изучение приёмов работы со специальным снаряжением типа «пантин».

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на лыжных дистанциях 2-3 класса муниципального и регионального уровня.

12.3. Дистанция-на средствах передвижения (вело)

Теория. Изучения тактики и техники прохождения фигур на дистанции 3 класса. Вело-триал.

Практические занятия. Велоралли. Движение по бездорожью. Песчаный участок. Колея. Преодоление брода на велосипеде. Отработка прохождения фигур дистанции «Вело-триал». Вал. Яма. Поворот. Ров. Бревно поперёк движения. Отработка прохождения фигур дистанции «Фигурное вождение».

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на средствах передвижения (вело) 2-3 класса муниципального и регионального уровня.

12.4. Дистанция-водная

Теория. Элементы гребли. Техника гребли на катамаранах: работа рук, положение корпуса и ног, ритм и темп. Управление катамараном при помощи весел. Требования к рулевому.

Волок, ход на бечеве. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практические занятия. Отработка основных технических приемов на открытой воде. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различном строю, подход, к берегу, высадка.

Контроль. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на водных дистанциях 2-3 класса муниципального и регионального уровня.

13. Судейская подготовка

Теория. Группа дисциплин «дистанция». Судейство соревнований. Состав судейской коллегии. Общие обязанности судей. Протоколы соревнований. Отчет о соревнованиях.

Регламент соревнований по спортивному туризму (СТ) дистанция «пешеходная». Общие понятия. Снаряжение, основные требования к нему.

Классификация дистанции. Параметры и характеристики технических этапов дистанции 1 класса при групповом или индивидуальном прохождении. Постановка дистанций. Определение результатов на дистанции. Базовая система оценки нарушений.

Практические занятия. Составление типового положения. Анализ имеющихся отчетов о соревнованиях. Составление отчета об учебных соревнованиях. Разработка и постановка учебных дистанций 1 класса.

Контроль. Проведение учебных соревнований. Участие в проведении муниципальных соревнований по спортивному туризму.

14. Походы в каникулярное время

14.1. Агитпоход

14.2. Водный поход 2 степени сложности

14.3. Поход 1 категории сложности пеший

Условия реализации программы

Организационно -методические условия

В реализации программы используются **педагогические технологии:** развивающего обучения, проблемного обучения, перспективно - опережающего обучения, игровые; коллективного взаимодействия.

В данной программе активно используется технология «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Применяются разнообразные **формы и методы работы.**

1. Словесные: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные: просмотр фотографий, видеофильмов, карт, схем, плакатов, рисунков, макетов;
3. Практические: спортивные тренировки, походы, соревнования, экспедиции, учебно - тренировочные сборы, интеллектуальные и подвижные игры, викторины, коллективные творческие дела, тренинги на командообразование.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование, соревнования.

Материально-техническое обеспечение

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря (на 15 человек)

1. Палатки туристские с тентами, каркасами (стойками) и кольшками – 5 шт.
2. Рюкзаки туристские 85 литровые – 15 шт.
3. Велорюкзаки – 15 штук.
4. Сумки специальные велосипедные – 20 шт.
5. Спальные мешки – 15 шт.
6. Коврики туристские – 15 шт.
7. Тенты защитные групповые – 3 шт.
8. Верёвка основная Ø 10 мм – 20 бухт по 40 метров.
9. Верёвка вспомогательная Ø 8 мм – 200 метров.
10. Репшнур Ø 6 мм – в ассортименте.
11. Карабины альпинистские с муфтами («Иремель», «Кодар», «Ринг») – 40 шт.
12. Карабины с байонетной муфтой («Венто», «Вертикаль», «Ринг») – 80 шт.
13. Жюмар 15 шт.
14. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка» 15 шт.
15. Системы страховочные – 15 шт.
16. Каски спортивные 15 шт.
17. Комплект кострового оборудования (тросы зимние, таганки, пилы, топоры и пр.)
18. Мультигорелки – 3-5 штук.
19. Лампа типа «Кемпинг-Газ» или «Примус» – 2 шт.

20. Баллоны газовые типа «Кемпинг-Газ», «Ковея» или «Примус» – по необходимости.
21. Каны (под костры и примуса), котелки (под примуса и горелки) и походная посуда.
22. Канистры металлические разного объёма и назначения – 10 шт.
23. Кухонное оборудование.
24. Весы бытовые на 5 кг – 1 штука и безмены – 3 шт.
25. Медицинская аптечка – большая и малая.
26. Велосипеды горные (МТВ) – 15 шт.
27. Шлемы велосипедные пластиковые – 15 шт.
28. Велосипедная форма летняя и осенне-весенняя – по 15 комплектов.
29. Стенд ремонтный велосипедный (штатив для сборки, разборки, регулировки и ремонта велосипеда) – 1 штука.
30. Станок для правки велосипедных колес – 2 шт.
31. Насосы велосипедные – 20 шт.
32. Насос ножной автомобильный – 1 шт.
33. Компрессор портативный – 1 шт.
34. Манометр – 2 шт.
35. Ключи велосипедные, специальные, конусные, комбинированные, рожковые, торцовые, накидные – в ассортименте.
36. Пинцеты, монтажные лопатки, рычаги, выколотки, пробойники – в ассортименте.
37. Вороток, удлинитель, трещотка и комплект головок №№ 6-19 под посадочный размер 10 мм.
38. Комплекты слесарных, мерительных и велосипедных инструментов – в ассортименте.
39. Крепеж универсальный и специальный велосипедный – в ассортименте.
40. Специальные приспособления для ремонта велосипеда (съёмники разные, струбины, растяжки, хлысты и зажимы) – в ассортименте.
41. Комплекты запасных частей для горных велосипедов – в ассортименте.
42. Камеры и покрышки 26 дюймов запасные, по количеству велосипедов.
43. Походный велосипедный ремнабор – 1 комплект.
44. Смазка густая и жидкая, жидкости технические, «WD-40» и другие – в ассортименте.
45. Лыжи 15 пар.
46. Лыжные палки 15 пар.
47. Лыжные ботинки 15 пар.
48. Мази лыжные 15 шт.
49. Планшеты для зимнего ориентирования 15 шт.
50. Призмы для ориентирования на местности 20 шт.
51. Компостеры для отметки прохождения КП 20 шт.
52. Секундомер электронный 10 шт.

- 53. Электромегателефон 1 шт.
- 54. Радиостанции портативные 10 шт.
- 55. Компасы жидкостные – 15 шт.
- 56. Курвиметры – 3 шт.
- 57. Велокомпьютер – 15 шт.
- 58. Альтиметр – 1 шт.
- 59. Бинобль 16-25^x – 1 шт.
- 60. GPS-навигатор, прибор спутниковой навигации типа «Garmin» – 4 шт.

Помещения, оборудование для занятий

- Учебный класс на 15 учащихся (столы, стулья, доска, шкафы, компьютер, телевизор).
- Помещение для хранения велосипедов, запасных частей, лыж, инструмента и туристского, спортивного и экспедиционного снаряжения
- Библиотека туристско-краеведческого содержания.
- Карты и атласы России и прилегающих к ней стран, топографических масштабов 10.000, 15.000 и 25.000 (для спортивного ориентирования), 50.000 и 100.000 (специальные), 200.000 (рабочие), 500.000 и 1.000.000 (обзорные), а также туристские схемы – в ассортименте (1.000 шт.)
- Компьютер, монитор, принтер, сканер – 1 комплект.
- Канцелярские товары и принадлежности – в ассортименте.

Список литературы для педагога

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Утверждено приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 г. №990.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от «22» июля 2013 г. № 571
3. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2018-2021 годы, утверждены приказом №990 Минспорта России от «13» ноября 2017 года.
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта - 0840005411Я). Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я)

«дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я).
Утверждён президиумом федерации спортивного туризма России
протокол №6 от 28.03.2015.

5. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
6. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
7. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002.352 с.
9. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
10. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
11. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
12. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
13. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
14. Корчак Я., Как любить ребенка: М.; Росмэн, 2017. —
15. Корчак Я., Несерьезная педагогика: М.; Самокат, 2015.
16. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
17. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
18. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

19. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

Список литературы для обучающихся

1. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.
2. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
4. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
5. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П.П., Степенкот В.М. — М.: ФиС, 1989.

ЗАКОНЫ ПОХОДНОЙ ЖИЗНИ ТУРИСТСКОГО КЛУБА

Руководитель клуба и его заместитель несут ответственность за жизнь и здоровье участников похода. Руководитель и зам. руководителя - высшие должностные лица похода, все их просьбы и требования являются приказами и обязательны для исполнения всеми участниками похода, независимо от опыта, пола и возраста участников. Зам. руководителя обладает всеми правами и обязанностями руководителя, но окончательное решение принимает руководитель.

1. Все желающие пойти в поход обязаны изучить и соблюдать Законы походной жизни туристского клуба «Азбука туризма».

2. Все спорные вопросы в походе, в том числе и по Законам походной жизни, решаются на усмотрение руководителя.

3. Члены Совета туристского клуба «Азбука туризма» во всех походах клуба исполняют обязанности заместителей руководителя.

4. Все мероприятия клуба, связанные с выходом на природу, имеют статус похода и полностью подчиняются Законам походной жизни.

5. Формирование группы происходит в туристском клубе «Азбука туризма» и все изменения состава группы решаются руководителем в индивидуальном порядке.

6. Участник имеет право нести свой рюкзак с вещами и продуктами до конца похода. Все, что он имеет в походе, является общественным и может быть использовано во благо коллектива, на усмотрение руководителя.

7. Участник обязан заранее ознакомиться с планом похода, изучить картографический материал, знать «нитку» маршрута и активно участвовать в подготовке к походу.

8. Участник обязан в период подготовки к категорийным походам, пройти медицинский осмотр и представить руководителю справку от врача.

9. Цели похода определяются в клубе до его начала и могут быть скорректированы на маршруте только руководителем (спортивная, экологическая, краеведческая и пр.).

10. В походах по горной местности одной из основных целей похода является восхождение на вершины. На любые восхождения группа идет в полном составе. Исключительно по решению руководителя в лагере или у рюкзаков могут остаться дежурные.

11. Участник имеет право не выражаться нецензурной бранью и не произносить грубых слов, а также не слышать подобных выражений от других участников похода.

12. Участник с удовольствием соблюдает закон точности (не опаздывать).

13. Участник имеет право идти по маршруту, радоваться жизни, пользоваться снаряжением, но обязан беречь его и при необходимости чинить.

14. Дежурство и дрова - святая обязанность всех участников похода. Дрова заготавливают сразу же по приходу группы к месту стоянки и только после этого начинаются все остальные мероприятия по организации бивака. Категорически запрещена порубка зеленых деревьев. Во время подготовки у костра находятся только дежурные.

15. Участник строго следит за соблюдением закона «лаврового листа» (доедать все до конца).

16. Каждый участник помнит закон скорости отряда - это скорость самого слабого.

17. Участник обязан активно участвовать в проведении похода и составлении отчета о походе.

18. Участник живёт по закону «После нас чище, чем до нас».

19. Команды: «Под рюкзаки» и «Привал» только в компетенции руководителя, а команду «Подъем» могут подавать дежурные. После команды «Подъем» и до готовности пищи все участники собирают свои рюкзаки, палатки, убирают место стоянки.

20. Участник в походе обязан строжайше соблюдать дисциплину, а также выполнять возложенные на него собранием группы поручения и обязанности, не допускать самовольных отлучек.

21. Участник реализует в жизнь принцип «Умеешь сам – научи другого».

22. Участник старается закончив дело помочь товарищу.

23. Участник обязан бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры.

24. Участник обязан своевременно информировать руководителя об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

25. Участник имеет право после окончания туристского похода на собрании группы обсудить действия любого из участников.

26. Участники похода, имеющие отличительные знаки, обязаны носить их в походе и быть примером для остальных участников, а также оказывать им помощь словом и делом.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Подготовленность обозначает результат процесса, то есть что получилось (образовалось, изменилось) в итоге, от начала к концу этого процесса. В данном разделе речь идет о контроле физической подготовленности как результата физической подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов.

Это позволяет оценить уровень физической подготовленности учащихся любого возраста. В настоящее время мы используем систему тестирования, которая включает пять тестов.

Состав тестов определен исходя из следующих оснований:

1. Репрезентативность состава тестов для оценивания физической подготовленности. Она, как известно, характеризуется показателями силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Следовательно, должны быть представлены тесты, с помощью которых можно оценить уровень всех перечисленных двигательных качеств.

2. Надежность и информативность отобранных тестов. Это значит, что они должны оценивать именно то качество, которое измеряется. При этом на достижение результата тестирования не должны оказывать существенного влияния сопутствующие для тестирования факторы.

3. Простота содержания тестов и технологии процедуры тестирования.

Для оценивания физической подготовленности учащихся предлагается пять тестов – челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, тест на гибкость.

Рассмотрим основания выбора тестов и технику тестирования.

1. *Челночный бег 4×9 м.*

О с н о в а н и е. Тест характеризует ловкость и быстроту. Ловкость проявляется при поворотах. Быстрота проявляется в скорости перемещения. Отрезок 9 м выбран с учетом разметки волейбольной площадки в зале. Количество отрезков определено исходя из того, что меньшее их число (2, 3) не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Для Активизации испытуемых бег проводится в парах. Причем подбираются примерно равные по своим возможностям учащиеся. На линиях, ограничивающих 9 м, устанавливаются набивные мячи. Можно использовать и другие предметы. Однако следует иметь в виду, что надувные мячи при задевании откатываются с линии, и их нужно будет все время возвращать на место. Использование твердых предметов или травмоопасно (если они большие), или приводит к нарушению техники поворота (если они небольшие). По сигналу (словом, свистком) испытуемые стартуют одновременно, пробегают отрезок, огибают ориентир, не касаясь его,

пробегают следующий отрезок и т.д. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,1 сек. При смещении набивного мяча (или используемого предмета) испытуемым в сторону уменьшения контрольного отрезка попытка не засчитывается и повторяется.

2. Прыжок в длину с места.

О с н о в а н и е. Тест характеризует скоростно-силовую подготовленность. Его информативность и надежность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Из двух попыток, выполняемых по правилам соревнований, фиксируется с точностью до 1 см лучший результат.

3. Сгибание рук в висе (подтягивание). Мальчики – в висе, девочки – в висе лежа.

О с н о в а н и е. Тест характеризует силовую выносливость и абсолютную силу. По надежности и информативности он мало чем отличается от других тестов подобного рода. Однако привычность и простота позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Опускание на прямые руки. Темп произвольный. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами (мальчики) или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги» (девочки).

4. 6-минутный бег.

О с н о в а н и е. Тест характеризует выносливость. Он позволяет, не вовлекаясь в экстремальные условия соревновательной деятельности (что характерно для использования в качестве теста на выносливость бега на различные дистанции – 500 м, 1, 2, 3 км и т.п.), определить индивидуально вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (через 50 м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 мин. подается сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодоленных метров.

5. Тест на гибкость.

О с н о в а н и е. Предлагается тест, разработанный Ф.Л. Доленко. В отличие от традиционно рекомендуемых (наклоны, выкруты, шпагаты, мост) он характеризуется, во-первых, вовлечением в процесс тестирования всех крупных суставов, а во-вторых, в нем отсутствует влияние силового компонента готовности испытуемых. С помощью этого теста измеряется гибкость (комплексная характеристика), а не подвижность отдельно взятых суставов.

Т е х н и к а и з м е р е н и я. Во избежание травм и снижения результата тест требует тщательной разминки. Из исходного положения стоя спиной к шведской стенке (или специально оборудованной для этого теста),

хватом снизу взяться за рейку стенки на уровне шейных позвонков. Измеряется расстояние от плеч до пола в сантиметрах (Н). Выпрямляя руки, максимально прогнуться вперед, не сгибая ног и не отрывая пятки от пола. Измеряется (желательно быстро) величина прогиба (по горизонтальной линии) от линии стенки до поясничного отдела позвоночника (h). Полученная величина h делится на Н. Вычисленный показатель характеризует гибкость. Он всегда меньше единицы.

В соответствии с методикой тестирования испытуемые выполняют двигательные задания в такой последовательности: челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, гибкость. Демонстрируемые испытуемыми результаты (по каждому тесту) оцениваются по таблицам 4-12 в очках. Оценочные таблицы ориентированы не на класс, в котором обучается испытуемый, а на его возраст на момент тестирования. Это связано с тем, что в пределах одного класса имеются учащиеся разного возраста. Получаемые по каждому тесту очки суммируются. Сумма очков, равная 50, соответствует оценочному суждению «сдано» или оценке «удовлетворительно». Неудовлетворительные оценки по какому-либо показателю не суммируются. Например, ученик получил оценки 5, 4, 3, 2, 2. Общая сумма его будет 12 (5 + 4 + 3). Следовательно, он получает неудовлетворительную оценку. Сумма очков на оценку «хорошо» и «отлично» определяется методическим объединением учителей физической культуры района.

НОРМАТИВЫ

Оценивание уровня физической подготовленности школьников осуществляется по данным тестам.

В приводимых оценочных таблицах за каждый конкретный результат тестирования определено соответствующее число баллов: от 1 (худший из допустимых результатов) до 20 (ориентировочно лучший результат).

Оценочные таблицы ориентированы не по классам (1, 2, 3 и т.д.), а по возрасту. Это связано с тем, что в группах занимающихся туризмом имеются школьники различного возраста.

Для получения комплексной оценки физической подготовленности школьника определяются баллы (по приводимым таблицам) для каждого теста. Найденные баллы складываются. Полученная сумма баллов равна 50 соответствует оценочному суждению «сдано» или оценка «удовлетворительно». В случае введения дифференцированных оценок (3, 4, 5), оценка «3» соответствует сумме баллов 50. Количество баллов на оценки «4», «5» определяются произвольно.

В качестве примера рассмотрим следующий вариант тестирования: Мальчик. Возраст 7 лет 8 месяцев, что соответствует возрастному периоду 7,6-8,5 лет. Его результаты тестирования:

- челночный бег 4х9м – 11,8сек (по таблице это - 13 очков);
- бег 6 мин – 1150 м (17 очков);
- прыжок в длину с/м – 150 см (12 очков);
- подтягивание – 6 раз (15 очков);

- гибкость – 0,3 (3 очка).

Сумма набранных баллов равна 60. Это, как минимум, оценка «сдано», т.к. более 50 очков. Окончательная оценка может быть определена в соответствии с пунктом 4.