

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ» ГОРОДА АЛЬМЕТЬЕВСКА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от «29» 08 20 17 г.

Утверждаю  
Директор МБОУДО «СЮТ»



Бадькишанов Н.М.

Приказ № 1  
от «29» 08 20 17 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТУРИСТЫ»

*Направленность: туристско-краеведческая*

*Возраст учащихся: 13 - 17 лет*

*Срок реализации: 3 года*

*Автор-составитель:*

Игнатьев Сергей Семенович,  
педагог дополнительного образования

Альметьевск, 2017 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **1. Пояснительная записка**

- Направленность программы
- Актуальность программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Адресат программы
- Объем программы
- Формы организации образовательного процесса, виды занятий
- Срок освоения программы
- Режим занятий
- Планируемые результаты
- Формы подведения итогов реализации программы
- Нормативно-правовое обеспечение программы

### **2. Учебные планы и содержание учебных планов образовательной программы**

- Учебный план
- Учебно – тематический план
- Содержание программы

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий**

- Диагностический инструментарий.
- Методическое обеспечение программы.
- Условия реализации программы.
- Список информационных ресурсов.

## 1.2. Пояснительная записка

### *Направленность программы*

Туризм и краеведение в системе образования России являются традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и подростков. Методики использования экскурсий, путешествий, систематических краеведческих наблюдений и исследований для расширения кругозора детей, освоения разносторонних практических навыков, воспитания в них патриотизма и нравственности, любви к большой и малой родине уже давно получили широкое распространение в России.

Туризм является самым массовым видом спорта в нашей стране. Он включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов».

Координацией деятельности в области спортивного туризма в России занимается Федерация спортивного туризма России. В рамках системы Министерства образования РФ это направление курирует Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения.

Наличие в образовательном учреждении объединений туристско-спортивного профиля – это вклад в оздоровление детей, воспитание истинных патриотов, формирование личностей, закаленных к сложным жизненным ситуациям. Опыт работы показывает, что обучающиеся туристско-спортивных объединений хорошо подготовлены к службе в Вооруженных силах: они самостоятельны, ответственны, выносливы, обучены к пребыванию в полевых условиях. Занятие в туристских объединениях влияет и на профориентацию обучающихся. Многие выпускники объединений по окончании школы выбирают профессии, связанные с туризмом и спортом: тренер, менеджер туристического бизнеса, инструктор веревочного парка и скалодрома и т.д.

Общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа дополнительного образования детей «Туристы» **туристско-краеведческой направленности** предназначена для **трехлетнего обучения** детей и подростков возрастом **от 7 до 17 лет**.

**Актуальность программы** «Туристы» обусловлена необходимостью формирования физически и нравственно здоровой личности, глубоко и осознанно любящей свою Родину, бережно относящейся к природе и культуре своего народа, готовой к решению конкретных жизненных ситуаций, в том числе и экстремальных. Содержание программы направлено на получение обучающимися знаний и навыков в области техники и тактики спортивного туризма, ориентирования, топографии, краеведения, первой доврачебной помощи, организации быта в полевых условиях, общей физической подготовки. Большое внимание в программе уделено вопросам обеспечения безопасности в туристских походах и повседневной жизни.

Программа, направленная на формирование у школьников навыков самостоятельности, ответственной и активной жизненной позиции, на развитие их познавательных интересов и творческой активности, социально востребована родителями, образовательными учреждениями и обществом.

**Новизна и главная отличительная особенность** заключается в том, что настоящая программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-), в которой прописано, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития.

**Исходные научные идеи:** уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку, подростку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает два уровня освоения: стартовый, базовый.

**Стартовый уровень** (начальный этап, первый год обучения) предполагает обучение школьников основам подготовки и организации туристских походов, формирование навыков ориентирования, самоконтроля за своим самочувствием и здоровьем, развитие двигательной активности и укрепление мускулатуры, даются знания о природе, культуре и народе родного края. Проводятся не сложные туристские походы и экскурсии.

**Базовый уровень** (учебно-тренировочный этап, второй и третий год обучения) предполагает овладение устойчивыми умениями и навыками в области преодоления локальных препятствий в туристском походе; организации страховки и само страховки; участие в соревнованиях по виду «Спортивный туризм – Дистанция - пешеходная»; участие в степенных туристских походах; формирование устойчивой мотивации к занятиям спортивным туризмом и ориентированием.

**Отличительными особенностями программы** являются и следующие моменты:

- предполагается активное взаимодействие с родителями обучающихся и их участие в проведении учебно-тренировочных занятий на местности, в туристских походах и экскурсиях;
- интегративность, взаимосвязь с образовательными программами по школьным учебным дисциплинам «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физика», «Физическая культура».

### **Цель программы**

Создание условий для развития физически и нравственно здоровой личности, глубоко и осознанно любящей свою Родину.

### **Задачи программы**

#### **обучающие:**

ознакомление с историей развития спортивного туризма в России, Республике Татарстан; обеспечивать понимание обучающимися понятий «туризм», «спортивный туризм»;

- ознакомление обучающихся с историей, культурой Татарстана, особенностям ее географического положения и климата, развития промышленности, дорожной сети и т.д.;

- сформировать понимание отличия вида спорта «Спортивный туризм» от видов «Альпинизм», «Скалолазание», «Спортивное ориентирование» и т.д.;
- обеспечивать освоение необходимых знаний в области классификации видов туризма, классификации туристских походов и маршрутов, разрядных требований по виду спорта «Спортивный туризм», нормативных требований на значки «Юный турист России» и «Турист России»;
- обеспечивать знание правил проведения соревнований по подвидам «Спортивный туризм - Маршрут» и «Спортивный туризм-Дистанция», Регламентов проведения соревнований по данным подвидам, Инструкции Минобразования Российской Федерации по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации;
- сформировать у обучающихся знания и умения в составлении плана подготовки туристского похода, определении целей и задач путешествия, выбора района и сроков похода, разработки основного, запасного и аварийных маршрутов, распределении обязанностей в группе;
- сформировать навыки выбора и подготовки личного и группового снаряжения для туристского похода, формирования ремонтного набора и групповой аптечки;
- обеспечить знания и сформировать навыки в организации питания и питьевого режима в походе;
- сформировать навыки оказания первой доврачебной помощи и освоение правил личной гигиены в туристском походе;
- сформировать навыки выбора места для организации бивака, выполнения бивачных работ;
- обучить ориентированию на местности, умению читать карту, обеспечить знание топографических знаков и знаков спортивных карт, научить пользоваться компасом и определять азимут;
- обучить тактике и технике туристского похода;
- обучить определять сложность локального препятствия, научить выбирать способ его преодоления, сформировать навыки преодоления различных локальных препятствий;
- сформировать навыки организации самостраховки и командной страховки, обеспечения безопасности в туристском походе;
- обучение вязки различных узлов, формирование знаний в их назначении, особенностях;

*развивающие:*

- развивать способности и желания к познавательной активности и самообразованию, интерес обучающихся к занятиям спортивным туризмом, спортивным ориентированием;
- развивать креативное мышление и пространственное воображение обучающихся;
- развивать двигательную активность, силу и выносливость обучающихся;
- развивать умение быстро находить и принимать решение,
- развивать навыки самообслуживания и самоконтроля;
- формирование навыков автономного пребывания в природной среде;
- формирование навыков эффективного командного взаимодействия.

*воспитательные:*

- воспитывать у обучающихся чувство патриотизма и любви к Родине;
- воспитывать в учащихся трудолюбие, самостоятельность, умение трудиться в команде, чувство уважительного отношения к окружающим людям;
- формировать у обучающихся активную жизненную позицию, творческое отношение к любой деятельности;
- воспитывать в учащихся чувство коллективизма, толерантности, коммуникативные качества и организаторские способности;
- воспитывать позитивные личностные качества спортсменов-туристов: стремление учащихся к самореализации, самоутверждению, достижению максимально высоких результатов и адекватной самооценке через проявление себя в соревнованиях, воспитывать целеустремлённость и волю к победе;
- развивать в коллективе объединения сотрудничество как основной вид взаимодействия между обучающимися, педагогом и обучающимися в процессе организации учебной, общественно-полезной, продуктивной, коммуникативной деятельности;
- способствовать становлению личности и ее профессиональной ориентации;
- формировать навыки здорового образа жизни.

**Адресат программы** – дети, подростки, юношество возрастом от 7 до 17 лет, проявляющих интерес и способности к спортивному туризму и ориентированию.

Программа «Туристы» позволяет заниматься обучением и воспитанием школьников в период становления их характера, личностных установок, нацеленности на творческое саморазвитие и самореализацию.

**Объём программы**

На освоение образовательной программы отводится всего **648 учебных часов**, из них: **на стартовом уровне – 216 учебных часов, в т.ч.**

в первый год обучения – 216 учебных часов,

на базовом уровне - 432 учебных часа, в т.ч.

во второй год обучения – 216 учебных часов;

в третий год обучения – 216 учебных часов.

#### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий**

В соответствии с содержанием учебного плана и поставленными для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие, практикум, контрольное занятие, выездное тематическое занятие, соревнование и др.) и определяется форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание).

**Срок освоения программы** – 3 года, в т.ч.:

на стартовом уровне – 1 год,

на базовом уровне – 2 года.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся на протяжении всего учебного года за исключением праздничных дней 3 раза в неделю по три академических часа. Перерывы между академическими часами составляют 10 минут.

Периоды осенних, зимних и весенних каникул используются для проведения совместно с родителями обучающихся (по необходимости) походов, экскурсий в музеи, выезды на соревнования, слеты и др.

#### **Планируемые результаты**

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### На стартовом уровне:

##### *Личностные результаты*

- сформированность устойчивого познавательного интереса к занятиям физической культурой, туристским походам, спортивному туризму;
- способность реализовать творческий потенциал в собственной деятельности;
- приобретение и развитие навыков сотрудничества в объединении, формирование коммуникативной компетентности в процессе практической, продуктивной, игровой деятельности;
- возросший уровень внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- возросший уровень ответственности и самостоятельности в повседневной жизни и походах;
- расширение кругозора детей, понимания взаимосвязанности явлений и событий в природе и деятельности человека;
- устойчивая мотивация к путешествиям и познанию Родины и мира;
- повышение уровня ценностных отношений друг к другу, педагогу, путешественникам, первооткрывателям, результатам обучения;
- развитие мускулатуры, выносливости, силы, подвижности.

##### *Метапредметные результаты*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

##### *Предметные результаты*

##### *Учащиеся должны знать:*

- основные сведения о туризме; историю развития туризма в России; виды туризма и характеристику каждого вида; роль и значение туристских походов; нормативные и разрядные требования в походном туризме; задачи и план работы объединения; законы, правила, нормы и традиции туризма;
- требования к участникам группы; последовательность подготовки к походу; цели и задачи походов;
- требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением;
- основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим движения и отдыха;
- основные требования к месту для бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; меры безопасности; порядок установки палаток различных типов; правила поведения в палатке;
- перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности;
- основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем;
- понятие о тактике в туристском походе; виды маршрутов;
- общие характеристики естественных препятствий; технику движения и преодоления естественных препятствий; меры безопасности;

- виды страховок и их назначение;
- деление узлов на группы по назначению;
- устройство компасов и правила обращения с ними;
- основные направления на стороны горизонта; понятие об азимуте;
- содержание топокарты и её значение для туристов;
- виды и деление топонимов по группам;
- способы измерения расстояний на местности;
- понятие ориентирования и способы ориентирования; действия в случае потери ориентировки;
- виды и характер соревнований по спортивному ориентированию; устройство контрольных пунктов и средства отметки на них;
- общегеографические характеристики Республики Татарстан и природные особенности;
- причины раннего заселения края человеком; различие в плотности населения; как изменилось соотношение городского и сельского населения; административное деление республики;
- характеристику промышленности и транспортных магистралей республики; в каком направлении специализируется сельское хозяйство, его товарная продукция; в какие страны и регионы России экспортируется продукция Татарстана;
- историю Альметьевского района, ее известных личностей, достопримечательности края, основные предприятия и организации г. Альметьевск;
- памятники истории и культуры, музеи г. Казань и республики, природные объекты и их месторасположение;
- смысл экологической культуры; правила, заповеди по охране природы.

*Учащиеся должны уметь:*

***Уметь:***

- составить перечень личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного походов; правильно размещать вещи в рюкзаке; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака; подогнать снаряжение;
- соблюдать правила движения, режим движения, водно-солевой режим; двигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- выбрать место для бивака, для забора воды и умывания; правильно установить палатку и разместить в ней вещи; предохранить палатку от промокания;
- выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода;
- выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых условиях погоды; подвесить котлы для приготовления пищи;
- соблюдать своё место в колонне при движении группы, дистанцию, меры безопасности; поддерживать заданный темп и ритм движения;
- выполнять обязанности по должности, занимаемой в данном походе;
- преодолевать естественные препятствия и наводить простейшие переправы;
- организовывать страховку и само страховку при преодолении естественных препятствий;
- вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник-восьмерка, булинь; собирать веревку в бухту и маркировать различными способами;
- составить план подготовки похода; изучить район предстоящего похода; подготовить снаряжение; расфасовать продукты;
- обращаться с компасом;
- измерить азимут;
- читать и определять значение топонимов;
- работать с масштабами;
- читать карту, измерять расстояния на карте;
- измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступного предмета;
- ориентироваться на местности, определить ориентиры движения, точку стояния на карте, сохранять общее направление движения; действовать в случае потери ориентировки;
- пользоваться спортивной картой, понимать карту, определять масштаб и расстояние;
- показать на карте крупные города, рабочие поселки Татарстана;
- выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений;
- играть в различные спортивные игры.

*На базовом уровне*

*Личностные результаты*

- проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой, различным видам спортивного туризма, спортивному ориентированию;
- проявление интереса к краеведению, изучению истории и культуры России;
- сформированность навыков самостоятельной работы (способность самостоятельно подбирать и использовать в работе специальную литературу, интернетресурсы);
- сформированность адекватной самооценки при подготовке и участии в учебно-тренировочных занятиях, походах, соревнованиях;
- сформированность социально-ценностных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и др.);
- овладение навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе учебной, учебно-тренировочной деятельности;
- укрепление здоровья детей, возросший уровень выносливости и физической подготовки.

### *Метапредметные результаты*

- умение осуществлять «грамотный» поиск информации в сети интернет, работать с различным информационным материалом, самостоятельно подбирать необходимые ресурсы для подготовки турпоходов и учебно-тренировочных занятий;
- формирование и развитие компетентности в области спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- умение адекватно воспринимать оценку своих знаний и навыков;
- умение самостоятельно готовиться к путешествию.

### *Предметные результаты*

#### *Учащиеся должны знать*

- нормативные документы по спортивному туризму;
- особенности туристского снаряжения в многодневном походе для летних и зимних условий;
- порядок проверки и подготовки снаряжения для многодневного похода; основные сведения об усовершенствовании снаряжения;
- основные требования к продуктам, используемым в походе, правила хранения продуктов в походе, принцип составления меню и списка продуктов;
- субъективные и объективные опасности;
- причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения;
- тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций;
- особенности организации туристского быта в многодневном походе, организация ночлега в населенном пункте;
- основные сведения по организации ночлегов, питания в экстремальных условиях;
- виды страховок и их назначение;
- технику движения и преодоления естественных препятствий;
- факторы выживания, задачи выживания, сигналы бедствия;
- порядок подведения итогов и работы над отчетом;
- сведения о разграфке и номенклатуре карт;
- основные понятия о маршрутной глазомерной съёмке, способы, последовательность работ;
- способы и порядок измерения расстояний;
- основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию, виды соревнований;
- понятие о технике ориентирования. Технические приемы, Действия ориентировщика на различных участках;
- основные требования и формы краеведческих исследований;
- порядок изучения района путешествия;
- краеведческие, мемориальные музеи, музеи Татарстана; туристские возможности соседних регионов;
- значение, виды памятников истории и культуры; правила осмотра памятников, требования к природоохранной деятельности;
- виды наблюдений и их краткие характеристики;
- обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к травмам и заболеваниям;
- профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста;
- значение врачебного контроля и самоконтроля;
- назначение и дозировку препаратов;
- лекарственные растения и их назначение;
- симптомы ран и признаки переломов, повреждений конечностей, правила оказания помощи при переломах костей, травмах головы и туловища;
- приведенные нормативные документы по туризму; технологию категорирования пешеходного туризма;
- организацию ночлегов в летний и зимний периоды;
- организацию питания в экстремальных условиях;
- значение режима дня в туристском походе;
- понятия о локальных естественных препятствиях в категорийных походах, порядок выбора мест для организации переправ;
- требования при подготовке к категорийному походу, требования при разработке маршрута и оформлении маршрутной документации, должностные обязанности в походе;

#### *Учащиеся должны уметь:*

- подготовить личное и групповое снаряжение к походу;
- производить пропитку, смазку личного и группового снаряжения от промокания в походе, ремонтировать снаряжение;
- составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты, готовить на костре каши и супы из концентратов;
- исключать субъективные опасности;
- действовать в случае возникновения аварийных ситуаций;
- выбрать место для разбивки бивуака на дневке, полудневке;
- производить страховку и само страховку при преодолении естественных препятствий;
- преодолевать естественные препятствия и наводить переправы;
- подавать сигналы бедствия, в т. ч. международным кодом, оборудовать ночлег у костра зимой без палаток, строить временные укрытия, добывать огонь без спичек;
- составить отчет (паспорт) о походе в составе группы;
- определить координаты точек на карте;
- планировать маршрут похода;
- выполнить подробный чертеж участка местности, препятствия (кроки);
- измерять расстояние на местности до недоступного предмета;

- оборудовать место старта, финиша, дистанции, пользоваться контрольной карточкой при посещении контрольных пунктов, расшифровывать легенды, определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований;
- проводить техническое описание маршрута;
- производить сбор краеведческих сведений о районе похода;
- уважительно и бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, пресекать действия нарушителей за порчу природы, памятников истории и культуры;
- предсказать ухудшение или улучшение погоды;
- ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплекс физических упражнений;
- осуществлять самоконтроль и вести дневник самоконтроля;
- применять медицинские препараты;
- собирать и применять лекарственные растения;
- оценить общее состояние больного, вывести его из шокового состояния и оказать первую помощь, накладывать шины и производить искусственное дыхание;
- изготавливать средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его;
- выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений, кататься на лыжах.

### ***Формы подведения итогов реализации программы***

*Виды аттестации учащихся:* промежуточная аттестация (проводится в конце первого года обучения базового уровня), итоговая аттестация (проводится в конце обучения на стартовом и базовом уровнях).

*Формы оценки результативности учащихся:* педагогическое наблюдение; опрос; тестирование; коллективный анализ учебно-тренировочных занятий и результатов соревнований; собеседование; зачёт; выполнение нормативов; соревнования; контрольное выполнение технических приемов и операций; контрольный срез знаний, умений, навыков (ЗУНов); защита проектов походов; анализ выполнения спортивных нормативов и оценка результатов участия обучающихся в квалификационных городских, республиканских соревнованиях и др.

### ***Нормативно-правовое обеспечение программы***

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Закон Республики Татарстан "Об образовании" от 22.07.2013 г. N 68-ЗРТ.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008).
7. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (утв. письмом Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).
8. Письмо МО и Н РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).
10. Инструкции по технике безопасности.
11. Квалификационная характеристика педагога дополнительного образования (утверждена приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761 н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).
12. ГОСТ Р 54601-2011 Туристские услуги. Безопасность активных видов туризма. Общие положения.
13. ГОСТ Р 54605-2011 Туристские услуги. Услуги детского и юношеского туризма.
14. Информация о решениях, принятых по внесению дополнений в разрядные требования по виду спорта "спортивный туризм".
15. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации (утв. приказом Минобрнауки РФ от 01.01.01 г. N 293)
16. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Письмо Минобрнауки РФ от 12.11.2015 г. № 09-3173.
17. Модельный закон о детском и юношеском туризме (2006 г.)
18. "О развитии системы подготовки кадров детско-юношеского туризма". Приказ Министерства образования РФ № 769 от 23.03.1998 г.
19. "Об организации учебно-тематических экскурсий". Письмо Министерства образования РФ № 654 от 7.17.1998 г.
20. «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ». Федеральный закон №71-ФЗ от 28 апреля 2009 г. (действующая редакция, 2016)
21. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Приказ Минспорта России № 227 от 17 марта 2015



22. Правила вида спорта "спортивный туризм". Приказ Минспорта России от 22 июля 2013 года N 571

23. Правила вида спорта "Спортивное ориентирование" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 3 мая 2017 г. N 403)

*Проектирование и реализация* дополнительной общеобразовательной программы «Туристы» строится на следующих основаниях:

- соответствие содержания и форм работы возрастным и индивидуальным особенностям детей и подростков;
- разноуровневость, вариативность, гибкость и мобильность программы;
- модульность содержания программы, возможность взаимозачёта результатов обучения;
- ориентация на метапредметные, предметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер образовательного процесса;
- открытый и сетевой характер реализации программы.

## 2. Учебные планы и содержание учебных планов образовательной программы

### *Учебный план первого года обучения образовательного модуля стартового уровня*

| № п/п         | Название раздела, темы             | Количество часов |            |            |
|---------------|------------------------------------|------------------|------------|------------|
|               |                                    | теория           | практика   | всего      |
|               | Комплектование группы              | 6                | -          | 6          |
|               | Вводное занятие.                   | 2                | -          | 2          |
| 1.            | Инструктажи по ТБ, ПДД, ППБ.       | 1                | -          | 1          |
| 2.            | Основы туристской подготовки.      | 11               | 7          | 18         |
| 3.            | Топография и ориентирование.       | 11               | 20         | 31         |
| 4.            | Специальная туристская подготовка. | 11               | 53         | 64         |
|               | Краеведение.                       | 12               | 3          | 15         |
|               | Физическая подготовка.             | -                | 67         | 67         |
|               | Походы.                            | -                | 12         | 12         |
| <b>ИТОГО:</b> |                                    | <b>48</b>        | <b>168</b> | <b>216</b> |

### *Учебный план второго года обучения образовательного модуля базового уровня учебно-тренировочный этап*

| № п/п         | Название раздела, темы                      | Количество часов |            |            |
|---------------|---|------------------|------------|------------|
|               |   | теория           | практика   | всего      |
| 1.            | Вводное занятие.                            | 2                | -          | 2          |
| 2.            | Инструктажи по ТБ, ПДД, ППБ.                | 1                | -          | 1          |
| 3.            | Туристская подготовка.                      | 20               | 9          | 29         |
| 4.            | Специальная туристская подготовка.          | 8                | 42         | 50         |
| 5.            | Топография и ориентирование.                | 10               | 19         | 29         |
| 6.            | Краеведение.                                | 8                | 10         | 18         |
| 7.            | Основы гигиены и первая доврачебная помощь. | 14               | 4          | 18         |
| 8.            | Физическая подготовка.                      | -                | 51         | 51         |
| 9.            | Походы.                                     | -                | 18         | 18         |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>69</b>        | <b>147</b> | <b>216</b> |

### *Учебный план третьего года обучения образовательного модуля базового уровня*

| № п/п         | Название раздела, темы                           | Количество часов |            |            |
|---------------|--|------------------|------------|------------|
|               |  | теория           | практика   | всего      |
| 1.            | Вводное занятие.                                 | 2                | -          | 2          |
| 2.            | Инструктажи по ТБ, ПДД, ППБ.                     | 1                | -          | 1          |
| 3.            | Туристская подготовка.                           | 12               | 37         | 49         |
| 4.            | Обеспечение безопасности в многодневных походах. | 5                | 5          | 10         |
| 5.            | Элементы школы выживания.                        | 14               | 9          | 23         |
| 6.            | Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях. | 12               | 8          | 20         |
| 7.            | Топография и ориентирование.                     | 9                | 24         | 33         |
| 8.            | Краеведение.<br>География и природа Татарстана.  | 12               | 11         | 23         |
| 9.            | Походы.  | -                | 12         | 12         |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>75</b>        | <b>141</b> | <b>216</b> |

**Учебный план первого года обучения  
образовательного модуля стартового уровня**

| Тема занятия   | Количество часов |           |           | Формы аттестации/<br>контроля                         |
|--|------------------|-----------|-----------|---|
|  | Теория           | Практика  | Итого     |   |
| <b>1. Комплектование группы</b>  | <b>6</b>         | -         | <b>6</b>  |   |
| <b>2. Вводное занятие.</b>   | <b>2</b>         | -         | <b>2</b>  | опрос   |
| <b>3. Инструктажи по ТБ, ПДД, ППБ.</b>   | <b>1</b>         | -         | <b>1</b>  | опрос   |
| <b>4. Основы туристской подготовки.</b>  | <b>11</b>        | <b>7</b>  | <b>18</b> |   |
| 4.1. План подготовки туристского похода  | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 4.2. Личное и групповое снаряжение.  | 2                | 2         | 4         | опрос   |
| 4.3. Режим движения в походе.  | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 4.4. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.   | 4                | -         | 4         | опрос   |
| 4.5. Обустройство бивака.  | 1                | 1         | 2         | опрос   |
| 4.6. Функциональные обязанности участников похода.   | 2                | -         | 2         | тестирование  |
| 4.7. Назначения и виды костров.  | 1                | 1         | 2         | опрос   |
| <b>5. Топография и ориентирование.</b>   | <b>11</b>        | <b>20</b> | <b>31</b> |   |
| 5.1. Устройство и назначение компаса.  | -                | 1         | 1         |   |
| 5.2. Азимут.   | -                | 1         | 1         |   |
| 5.3. Определение топографии. Классификация карт.   | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 5.4. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.   | 1                | 1         | 2         | опрос   |
| 5.5. Условные знаки спортивных карт.   | 3                | 3         | 6         | тестирование  |
| 5.6. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.  | 1                | 1         | 2         | практическое занятие                                  |
| 5.7. Определение расстояний на местности.  | 1                | 1         | 2         | практическое занятие                                  |
| 5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.  | 1                | 1         | 2         | опрос   |
| 5.9. Правила проведения соревнований по виду «Спортивное ориентирование».  | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 5.10. Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию на местности.                                   | -                | 8         | 8         | коллективный анализ                                   |
| 5.11. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.   | -                | 3         | 3         | коллективный анализ                                   |
| <b>6. Специальная туристская подготовка.</b>   | <b>11</b>        | <b>53</b> | <b>64</b> |   |
| 6.1. Тактика туристского похода.   | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 6.2. Специальное снаряжение для преодоления локальных препятствий в спортивном туризме на пешеходных дистанциях. | 2                | 2         | 4         | опрос   |
| 6.3. Веревки, используемые в спортивном туризме.   | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 6.4. Узлы, применяемые в туризме.  | 1                | 13        | 14        | выполнение нормативов                                 |
| 6.5. Страховка и самостраховка.  | 2                | 2         | 4         | контрольное выполнение технических приемов и операций |
| 6.6. Техника движения и преодоления естественных локальных препятствий.  | -                | 20        | 20        | контрольное выполнение технических приемов и операций |
| 6.7. Правила проведения соревнований по виду «Спортивный туризм - Дистанция - пешеходная».                       | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 6.8. Подготовка к соревнованиям по виду «Спортивный туризм - Дистанция - пешеходная».                            |                  | 10        | 10        | коллективный анализ                                   |
| 6.9. Участие в соревнованиях по виду «Спортивный туризм-Дистанция-пешеходная».                                   | -                | 6         | 6         | коллективный анализ                                   |
| <b>7. Краеведение.</b>   | <b>12</b>        | <b>3</b>  | <b>15</b> |   |
| 7.1. Родной край - Татарстан. Природные особенности.   | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 7.2. Административное деление. Знаменитые люди Татарстана.   | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 7.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Транспорт.   | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 7.4. История Альметьевского района и г.Альметьевск.  | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 7.5. Туристские возможности Татарстана.  | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 7.6. Экологическое воспитание. Охрана природы.   | 2                | -         | 2         | опрос   |
| 7.7. Экскурсия.  | -                | 3         | 3         |   |
| <b>8. Физическая подготовка.</b>   | <b>-</b>         | <b>67</b> | <b>67</b> |   |

|   |           |            |            |                       |
|---|-----------|------------|------------|-----------------------|
| 8.1. Общая физическая подготовка.           | -         | 61         | 61         | Выполнение нормативов |
| 8.2. Эстафеты, игры.                        | -         | 6          | 6          |                       |
| <b>9. Походы.</b>                           | -         | <b>12</b>  | <b>12</b>  |                       |
| 9.1. Учебно-тренировочные походы (4 похода) | -         | 12         | 12         | коллективный анализ   |
| <b>ИТОГО:</b>                               | <b>48</b> | <b>168</b> | <b>216</b> |                       |

*Содержание программы  
первого года обучения  
образовательного модуля стартового уровня*

## **1. Комплектование группы.**

### **2. Вводное занятие.**

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма, характеристика каждого вида. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки "Юный турист", "Турист России". Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Задачи и план работы объединения "Турист".

**Знать:** основные сведения о туризме; историю развития туризма в России; виды туризма и характеристику каждого вида; роль и значение туристских походов; нормативные и разрядные требования в походном туризме; задачи и план работы объединения; законы, правила, нормы и традиции туризма.

### **3. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, противопожарной безопасности.**

*Инструктаж по технике безопасности:* требования безопасности во время занятий в объединении и в аварийных ситуациях.

*Инструктаж по правилам дорожного движения:* как себя вести на улице, где переходить дорогу, что запрещается пешеходам.

*Инструктаж по противопожарной безопасности:* основные причины пожара, основные правила пожарной безопасности, чего нельзя делать при пожаре.

## **4. Основы туристской подготовки.**

### **4.1. План подготовки туристского похода.**

Последовательность подготовки к походу, составление плана подготовки. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, основные требования к участникам похода, распределение обязанностей, поручений и т. д.). Изучения района путешествия, определение маршрутов и графика движения. Материальное обеспечение группы.

**Знать:** требования к участникам группы; последовательность подготовки к походу; цели и задачи походов.

### **4.2. Личное и групповое снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за групповым снаряжением.

*^ Практические занятия:*

- Составление списков личного и группового снаряжения для походов. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Уход за снаряжением.
- Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

**Знать:** требования к туристскому снаряжению; перечень личного и группового снаряжения; порядок ухода за снаряжением.

**Уметь:** составить перечень личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного походов; правильно размещать вещи в рюкзаке; обеспечить влагонепроницаемость рюкзака; подогнать снаряжение.

### **4.3. Режим движения в походе.**

Туристский строй - элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

**Знать:** основные правила движения группы на маршруте. Порядок построения, режим движения и отдыха.

**Уметь:** соблюдать правила движения, режим движения, водно-солевой режим; двигаться по дорогам и тропам в составе группы.

### **4.4. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.**

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека. Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.).

Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.  
^ *Практическое занятие.* Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Освоение приёмов массажа.

**Знать:** гигиенические требования при занятиях туризмом; сущность и способы закаливания; меры профилактики заболеваний.

**Уметь:** ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки; основные приёмы массажа.

#### **4.5. Обустройство бивака.**

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

^ *Практическое занятие на местности.* Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

**Знать:** основные требования к месту для бивака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря; меры безопасности; порядок установки палаток различных типов; правила поведения в палатке.

**Уметь:** выбрать место для бивака, для забора воды и умывания; правильно установить палатку и разместить в ней вещи; предохранить палатку от промокания.

#### **4.6. Функциональные обязанности участников похода.**

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Краткие обязанности других постоянных должностей (завпит, завхоз, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор, реммастер, ответственный за отчет и др.). Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. п.).

**Знать:** перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

**Уметь:** выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

#### **4.7. Назначения и виды костров.**

Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

^ *Практическое занятие.* Разжигание костра.

**Знать:** основные типы костров и их назначение; правила разведения костра в сырую погоду; костровое хозяйство; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнем.

**Уметь:** выбрать место для костра; заготовить дрова; разводить костры в любых условиях погоды; повесить котлы для приготовления пищи.

### **5. Топография и ориентирование.**

#### **5.1. Устройство и назначение компаса.**

Что такое компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Визирование и визирный луг. Ориентир. Что может служить ориентиром.

^ *Практическое занятие.* Определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

**Знать:** устройство компасов и правила обращения с ними; четыре действия с компасом; что может служить ориентирами.

**Уметь:** обращаться с компасом; выполнять четыре действия с компасом.

#### **5.2. Азимут.**

Понятие об азимуте. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Азимут истинный (географический) магнитный. Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла (чертеж). Измерение азимута транспортиром, компасом. Магнитное склонение.

^ *Практическое занятие.* Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

**Знать:** основные направления на стороны горизонта; понятие об азимуте.

**Уметь:** измерить азимут.

#### **5.3. Определение топографии. Классификация карт.**

Определение топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карт. Классификация карт по масштабу, какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

**Знать:** содержание топокарты и её значение для туристов.

#### **5.4. Условные знаки спортивных карт.**

Назначение и свойства условных знаков. Виды условных знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные знаки, знаки дистанции и знаки легенды, их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление условных знаков по группам.

^ *Практические занятия.* Спортивные карты и их отличие от топокарт. Основные символы, условные знаки, масштабы спортивных карт. Принятые цвета. Понимание карты: задача научить держать карту правильно, т. е. то, что перед вами на местности, то перед вами на карте.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой, понимать карту.

#### **5.5. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.**

Масштаб. Определение, виды масштабов: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Порядок и способы измерения расстояний на карте.

^ *Практическое занятие.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

**Знать:** виды масштабов; порядок и способы измерения расстояний на карте.

**Уметь:** работать с масштабами.

#### **5.6. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.**

*Практическое занятие.* Чтение карт различного масштаба. Топографические диктанты, упражнения. Измерения расстояний на карте.

**Уметь:** читать карту, измерять расстояния на карте

#### **5.7. Определение расстояний на местности.**

Способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков, с помощью спички и т. д.

^ *Практическое занятие.* Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

**Знать:** способы измерения расстояний на местности.

**Уметь:** измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступного предмета.

#### **5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.**

Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки.

^ *Практические занятия.* Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топокарте. Имитация ситуации потери ориентировки.

**Знать:** понятие ориентирования и способы ориентирования; действия в случае потери ориентировки.

**Уметь:** ориентироваться на местности, определить ориентиры движения, точку стояния на карте, сохранять общее направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

#### **5.9. Правила проведения соревнований по виду «Спортивное ориентирование».**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору; их разновидности, характеристики. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Контрольные пункты и средства отметки на них. Порядок проведения соревнований.

**Знать:** виды и характер соревнований по спортивному ориентированию; устройство контрольных пунктов и средства отметки на них.

#### **5.10. Учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию на местности.**

Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору.

#### **5.11. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.**

### **6. Специальная туристская подготовка.**

#### **6.1. Тактика туристского похода.**

Понятие о тактике в туристском походе. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска "челноком". Факторы, определяющие тактику похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, её состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

**Знать:** понятие о тактике в туристском походе; виды маршрутов.

## **6.2. Специальное снаряжение для преодоления локальных препятствий в спортивном туризме на пешеходных дистанциях**

### **6.3. Веревки, используемые в спортивном туризме.**

#### **6.4. Узлы, применяемые в туризме.**

1. Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:
2. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, грипвайн).
3. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).
4. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).
5. Узлы для страховки и само страховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

^ *Практические занятия* по отработке навыков вязки узлов.

**Знать:** деление узлов на группы по назначению.

**Уметь:** вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник-восьмерка, булинь; собирать веревку в бухту и маркировать различными способами.

#### **6.5. Страховка и само страховка.**

Понятие о страховке и её предназначение. Виды страховки: групповая, взаимостраховка, само страховка. Их краткая характеристика и назначение.

Основные технические средства страховки (веревки, карабины, системы и т. д.). Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения и применение узлов.

^ *Практические занятия.* Отработка страховки и само страховки при переправах по бревну, во время брода, преодоления болот. Страховка альпенштоком.

**Знать:** виды страховок и их назначение.

**Уметь:** производить страховку и само страховку при преодолении естественных препятствий.

#### **6.6. Техника движения и преодоления естественных локальных препятствий.**

Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Понятие о термине “техника” в туристском походе. Техника - практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приёмов и технических средств. Техника движения на равнине и травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту и заснеженным склонам. Движение в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Переправы по кладям, брёвнам, камням, жердям, кочкам и т. д.

^ *Практические занятия.* Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов. Организация переправы через водные препятствия, болотистые участки. Отработка переправы по бревну, жердям, кочкам. Организация само страховки и страховки.

**Знать:** общие характеристики естественных препятствий; технику движения и преодоления естественных препятствий; меры безопасности.

**Уметь:** преодолевать естественные препятствия и наводить переправы.

#### **6.7. Правила проведения соревнований по виду «Спортивный туризм - Дистанция - пешеходная».**

Общие положения. Цели, задачи и характер соревнований. Группа дисциплин «дистанция». Классификация соревнований. Участники соревнований. Форма одежды и требования к снаряжению. Порядок старта, финиша и хронометраж. Основные принципы определения результатов.

#### **6.8. Подготовка к соревнованиям по виду «Спортивный туризм - Дистанция - пешеходная».**

Прохождение дистанций 1-2 класса индивидуально и командно

#### **6.9. Участие в соревнованиях по виду «Спортивный туризм-Дистанция-пешеходная»**

## **7. Краеведение.**

### **7.1. Родной край - Татарстан. Природные особенности.**

Общегеографическая характеристика Республики Татарстан. Территория и границы. Рельеф. Погода и климат, их влияние на возможность занятий туризмом. Полезные ископаемые. Реки и озера. Питание рек и озер. Разливы и время замерзания рек и озер. Направления течения рек. Главные и крупные реки и озера Татарстана. Почвы. Растительный и животный мир республики. Строение и плодородие почв. Богатство и разнообразие растительного и животного мира. Охраняемые законом памятники живой природы: заповедники, заказники.

^ *Практическое занятие.* Знакомство с картой Татарстана. “Путешествия по карте”. Проведение краеведческих викторин.

**Знать:** общегеографические характеристики Республики Татарстан и природные особенности.

### **7.2. Административное деление. Знаменитые люди Татарстана.**

Население Татарстана. Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность, плотность и размещение населения. Административное деление республики. Городское и сельское население. Известные и знаменитые земляки, их роль в истории родного края.

**Знать:** причины раннего заселения края человеком; различие в плотности населения; как изменилось соотношение

городского и сельского населения; административное деление республики.

**Уметь:** показать на карте крупные города, рабочие поселки Татарстана.

### **7.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Транспорт.**

Важнейшие черты развития промышленности, транспорта и транспортных магистралей. Их характеристика.

Крупные промышленные предприятия. Сельское хозяйство. Вклад Татарстана в народное хозяйство страны.

Экономические и культурные связи с другими регионами страны и мира.

**Знать:** характеристику промышленности и транспортных магистралей республики; в каком направлении специализируется сельское хозяйство, его товарная продукция; в какие страны и регионы России экспортируется продукция Татарстана.

### **7.4. История Альметьевского района и г. Альметьевск.**

История образования г. Альметьевск и Альметьевского района. Исторические события, происходившие на территории района. Известные люди, жившие в Альметьевске и районе. Природные и исторические достопримечательности края. Промышленные предприятия и организации города. Значение добычи нефти в жизни альметьевцев. Культурные и спортивные объекты города и района.

**Знать:** историю Альметьевского района, ее известных личностей, достопримечательности края, основные предприятия и организации г. Альметьевск

### **7.5. Туристские возможности Татарстана.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Татарстана. Краеведение, мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения. Литература о родном крае. Охрана памятников истории и культуры.

**Знать:** памятники истории и культуры, музеи г. Казань и республики, природные объекты и их месторасположение.

### **7.6. Экологическое воспитание. Охрана природы.**

Понятие об экологии. Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по её охране и воспроизведению. Смысл экологической культуры - уважение к законам живой природы, умение соотносить с ними своё поведение и хозяйственную деятельность. Выявление положительных и отрицательных фактов воздействия человека на природу в ходе изучения литературы, путем изучения народных традиций взаимоотношения человека и природы. Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков, родников в условиях похода. Определение мест потенциально опасных для стоянок (нарушение экологии, близость сельскохозяйственных работ, производства). Правила поведения вблизи мест, представляющих опасность. Охрана природы. Заповеди для юного туриста по охране природы. Природоохранный кодекс туриста.

**Знать:** смысл экологической культуры; правила, заповеди по охране природы.

### **7.7. Экскурсии.** Экскурсия в краеведческий музей г. Альметьевска.

## **8. Физическая подготовка.**

### **8.1. Общая физическая подготовка.**

*Практические занятия.*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения и махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах; элементы борьбы в стойке; игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах; прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде. Упражнения с мячом - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком. Лыжная подготовка.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений

### **8.2. Эстафеты, игры.**

Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности. Спортивные конкурсы: догонялки, "Метатели" (шишек, камней), "Силачи", "Ловкие и умелые" и т. д. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; туристские эстафеты.

**Уметь:** играть в различные спортивные игры.



**Учебный план второго года обучения  
образовательного модуля базового уровня учебно-тренировочный этап**

| Тема занятия   | Количество часов |            |            | Формы аттестации                                      |
|--|------------------|------------|------------|---|
|  | Теория           | Практика   | Итого      |   |
| <b>1. Вводное занятие.</b>   | <b>2</b>         | <b>-</b>   | <b>2</b>   | опрос   |
| <b>2. Инструктажи по ТБ, ПДД, ППБ.</b>   | <b>1</b>         | <b>-</b>   | <b>1</b>   | опрос   |
| <b>3. Туристская подготовка.</b>   | <b>20</b>        | <b>9</b>   | <b>29</b>  |   |
| 3.1. Нормативные документы по туризму.   | 4                | -          | 4          | опрос   |
| 3.2. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.   | 2                | -          | 2          | тестирование  |
| 3.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.                             | -                | 4          | 4          |   |
| 3.4. Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре.                                  | 4                | 2          | 6          | опрос   |
| 3.5. Обеспечение безопасности в многодневных походах.  | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 3.6. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.                          | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 3.7. Действия группы в аварийных ситуациях.  | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 3.8. Организация туристского быта в многодневных походах.  | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 3.9. Организация ночлегов в экстремальных условиях.  | 2                | 3          | 5          | практическое занятие                                  |
| <b>4. Специальная туристская подготовка.</b>   | <b>8</b>         | <b>42</b>  | <b>50</b>  |   |
| 4.1. Узлы, применяемые в туризме.  | -                | 8          | 8          | выполнение нормативов                                 |
| 4.2. Страховка и самостраховка.  | 2                | 4          | 6          | контрольное выполнение технических приемов и операций |
| 4.3. Техника движения и преодоления естественных препятствий.                                    | 2                | 16         | 18         | контрольное выполнение технических приемов и операций |
| 4.4. Азбука выживания.   | 2                | 4          | 6          | опрос   |
| 4.5. Подготовка к многодневному походу.  | 2                | 4          | 6          | коллективный анализ                                   |
| 4.6. Подведение итогов похода. Обработка материалов.   | -                | 6          | 6          | коллективный анализ                                   |
| <b>5. Топография и ориентирование.</b>   | <b>10</b>        | <b>19</b>  | <b>29</b>  |   |
| 5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте. | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.             | 1                | 1          | 2          | практическое занятие                                  |
| 5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 5.4. Измерение расстояний на местности.  | -                | 2          | 2          | практическое занятие                                  |
| 5.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию.   | 1                | 2          | 3          | опрос   |
| 5.6. Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.               | 1                | 2          | 3          | коллективный анализ                                   |
| 5.7. Соревнования по спортивному ориентированию.   | 3                | 12         | 15         | коллективный анализ                                   |
| <b>6. Краеведение.</b>   | <b>8</b>         | <b>10</b>  | <b>18</b>  |   |
| 6.1. Краеведческие исследования в туристских походах.  | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 6.2. Изучение района путешествия.  | -                | 2          | 2          | опрос   |
| 6.3. Туристские возможности Татарстана и граничащих с ним регионов.                              | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 6.4. Общественно-полезная работа в походе.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 6.5. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.                         | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 6.6. Наблюдения в походах.   | -                | 2          | 2          | опрос   |
| 6.8. Экскурсии. Посещение музеев.  | -                | 6          | 6          |   |
| <b>7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>  | <b>14</b>        | <b>4</b>   | <b>18</b>  |   |
| 7.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.  | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 7.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.  | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 7.3. Врачебный контроль, самоконтроль.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 7.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.                              | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 7.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.                              | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 7.6. Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи.   | 4                | 2          | 6          | практическое занятие                                  |
| 7.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.   | -                | 2          | 2          | практическое занятие                                  |
| <b>8. Физическая подготовка.</b>   | <b>-</b>         | <b>51</b>  | <b>51</b>  |   |
| 8.1. Общая физическая подготовка.  | -                | 27         | 27         | выполнение нормативов                                 |
| 8.2. Эстафеты, игры.   | -                | 9          | 9          |   |
| 8.3. Специальная физическая подготовка.  | -                | 15         | 15         | выполнение нормативов                                 |
| <b>9. Походы.</b>  | <b>-</b>         | <b>18</b>  | <b>18</b>  |   |
| 9.1. Учебно-тренировочные походы (6 походов).  | -                | 18         | 18         | коллективный анализ                                   |
| <b>ИТОГО за период обучения:</b>   | <b>69</b>        | <b>147</b> | <b>216</b> |   |

Примечание:

Зачетный поход первой степени сложности или многодневные мероприятия (лагерь, слёт, соревнования и т. п.) - вне сетки часов программы.

**Содержание программы  
второго года обучения образовательного модуля  
базового уровня учебно-тренировочный этап**

**1. Вводное занятие.**

Беседа о туризме. Анализ работы объединения по программе 1-го года обучения. Разбор проведения летних походов. Основы туристской деятельности в Российской Федерации и в Татарстане. Задачи и план работы объединения “Туристы” 2-го года обучения. Требования к воспитанникам 2-го года обучения.

**Знать:** задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 2-го года обучения.

**2. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, противопожарной безопасности.**

*Инструктаж по технике безопасности:* требования безопасности во время занятий в объединении и в аварийных ситуациях.

*Инструктаж по правилам дорожного движения:* как себя вести на улице, где переходить дорогу, что запрещается пешеходам.

*Инструктаж по противопожарной безопасности:* основные причины пожара, основные правила пожарной безопасности, чего нельзя делать при пожаре.

**3. Туристская подготовка.**

**3.1. Нормативные документы по туризму.**

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. “Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации”, “Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ”, “Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов”, “Единая Всероссийская спортивная классификация маршрутов”. Нормативные и разрядные требования. Положения о значках “Юный турист”, “Турист России”. Маршрутные листы, книжки, справки о совершенном походе, удостоверения на значки.

**Знать:** нормативные документы по туризму.

**3.2. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.**

Особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе для зимних и летних условий. Общие требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность, удобство в использовании и транспортировке, гигиеничность, эстетичность. Примусы бензиновые и газовые. Правила безопасности при переноске и работе с примусами, оборудование места работы с ними. Малогабаритные и разборные таганки, печки для отопления и приготовления пищи, тросики, кань. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Специальное (страховочное) снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, жумары, альпеншток.

**Знать:** особенности туристского снаряжения в многодневном походе для летних и зимних условий.

**Уметь:** подготовить личное и групповое снаряжение к походу.

**3.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения.**

*Практическое занятие.* Проверка, подготовка личного и группового туристского снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Пропитка и смазка ткани, туристской обуви, рюкзаков, одежды. Способы пропитки. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Заточка и разводка пил, усовершенствование пил, топоров и другого снаряжения.

Ремонт снаряжения в многодневном походе. Ремонтный набор, его комплектование в зависимости от конкретного снаряжения и группы.

**Знать:** порядок проверки и подготовки снаряжения для многодневного похода; основные сведения об усовершенствовании снаряжения.

**Уметь:** производить пропитку, смазку личного и группового снаряжения от промокания в походе; ремонтировать снаряжение.

**3.4. Питание в туристском походе. Приготовление пищи на костре.**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в многодневном походе.

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

**Знать:** основные требования к продуктам, используемым в походе; правила хранения продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов.

**Уметь:** составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

**3.5. Обеспечение безопасности в многодневных походах.**

Безопасность - основное и обязательное требование при выполнении походов.

*Субъективные опасности:* недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, недостаточный картографический материал, некачественное снаряжение); переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках

маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать правильную первую доврачебную помощь; небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

^ *Объективные опасности*: резкое изменение погоды; технически сложные участки; ядовитые растения, змеи, насекомые, хищные звери; стихийные бедствия; гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

*Знать*: субъективные и объективные опасности.

*Уметь*: исключать субъективные опасности.

### **3.6. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.**

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе: неорганизованность, недисциплинированность самих туристов и низкая организация контроля со стороны руководителя; отсутствие психологической совместимости в туристской группе; слабая морально-волевая подготовка; изменение состава группы, маршрута, незнание маршрута всеми участниками; пренебрежение субъективными опасностями, правилами мер безопасности. Меры по предупреждению возникновения аварийных ситуаций: разбор и анализ несчастных случаев, выработка у воспитанников необходимых морально-волевых качеств (коллективизм, самообладание, психологическая устойчивость в походных условиях и т. п.), лидеры в группе и их влияние на психологический настрой, тренировка в дискомфортных погодных условиях, специальная техническая, физическая подготовка. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Подбор участников. Проверка слаженности группы, изучение маршрута всеми участниками похода. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Отработка навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

*Знать*: причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.

### **3.7. Действия группы в аварийных ситуациях.**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака и т. д.). Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

*Знать*: тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

*Уметь*: действовать в случае возникновения аварийных ситуаций.

### **3.8. Организация туристского быта в многодневных походах.**

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в многодневном походе в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествий. Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристского быта, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

*Знать*: особенности организации туристского быта в многодневном походе, организация ночлега в населенном пункте.

*Уметь*: выбрать место для разбивки бивуака на дневке, полудневке.

### **3.9. Организация ночлегов в экстремальных условиях.**

Организация ночлегов в летний период. Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, норы и т. п. Организация хранения продуктов. Оборудование места для приёма пищи. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Простые способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

^ *Практическое занятие*. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

*Знать*: основные сведения по организации ночлегов, питания в экстремальных условиях.

*Уметь*: развести костёр в сложных условиях (сырая погода, сильный ветер, туман) для обогрева и приготовления пищи; приготовить пищу в экстремальных условиях; установить палатку в различных условиях.

## **4. Специальная туристская подготовка.**

### **4.1. Узлы, применяемые в туризме.**

Узлы, применяемые в туризме для динамической страховки: Гарда, УИАА, стремя.

*Практические занятия*. Отработка навыков вязки узлов для динамической страховки и всех групп по назначению.

*Уметь*: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, грипвайн, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, "австрийский", Гарда, УИАА, стремя (для динамической страховки), контрольные и маркировочные узлы.

### **4.2. Страховка и самостраховка.**

Характеристики основных технических средств страховки: веревки, карабины, системы, устройства для спуска по веревке, для подъема по веревке, каски, рукавицы, блоки, полиспасты и т.д. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения и применение узлов.

^ *Практические занятия*. Отработка страховки и самостраховки при переправах по веревкам, бревну, вертикальных спусков и подъемов.

*Знать*: виды страховок и их назначение.

*Уметь*: производить страховку и самостраховку при преодолении естественных препятствий.

#### **4.3. Техника движения и преодоления естественных препятствий.**

Техника наведения и организации переправ: по параллельным веревкам, по бревну с перилами из веревки, навесной переправе, мятником. Техника спуска дюльфером, подъема по веревке с использованием жумаров и на схватывающем узле.

^ *Практические занятия.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

**Знать:** технику движения и преодоления естественных препятствий.

**Уметь:** преодолевать естественные препятствия и наводить переправы.

#### **4.4. Азбука выживания.**

Факторы выживания. Понятие о “стрессорах выживания”: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика. Три важнейших задачи выживания. Условия автономного существования. Одежда и обувь. Убежища. Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водообеспечение.

Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек. Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра, отмашка руками или палкой (веткой), условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля - воздух”.

Ночлег без палаток. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлега у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки или скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

^ *Практические занятия.*

1. Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа “нодья”.
2. Отработка способов добывания огня без спичек. Способы транспортировки огня. Отработка

приёмов сигнализации по международному коду.

**Знать:** факторы выживания, задачи выживания, сигналы бедствия.

**Уметь:** подавать сигналы бедствия, в т. ч. международным кодом; оборудовать ночлег у костра зимой без палаток; строить временные укрытия; добывать огонь без спичек.

#### **4.5. Подготовка к многодневному походу.**

*Практические занятия.* Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу: исходные условия (определение целей похода, продолжительность, протяженность, сложность и стоимость похода). Комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников. Контакт руководителя с родителями. Принцип самоуправления и самообслуживания (распределение обязанностей, подготовка ответственных за участки работ. Составление плана подготовки похода. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Разработка календарного план-графика похода. Составление сметы расходов. Заявочная документация для совершения многодневного похода. Оформление и утверждение в МКК. Подготовка снаряжения. Фасовка и упаковка продуктов.

**Уметь:** готовиться к походу, выполнять все обязанности в период подготовки к походу.

#### **4.6. Подведение итогов похода. Обработка материалов.**

*Практические занятия.* Обсуждение итогов похода в группе. Отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Выпуск туристской газеты. Ремонт и сдача снаряжения. Составление отчета (паспорта) о походе. Сдача отчета и документации на оформление значков и разрядов участникам похода в МКК.

**Знать:** порядок подведения итогов и работы над отчетом.

**Уметь:** составить отчет (паспорт) о походе в составе группы.

### **5. Топография и ориентирование.**

#### **5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.**

Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка). Определение координат точек на карте.

**Знать:** сведения о разграфке и номенклатуре карт.

**Уметь:** определить координаты точек на карте.

#### **5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.**

*Практическое занятие.* Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Прокладка и описание маршрута. Составление плана движения. Построение профиля маршрута. Копирование карт и схем. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе.

**Уметь:** планировать маршрут похода.

#### **5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.**

Глазомерная съёмка местности. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах. Способы глазомерной съёмки: полярный, прямой и обратной засечек, способ перпендикуляров, способ створов. Походная мензула (полевой чертежный столик) и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности и условные знаки. Кроки. Для чего создаются кроки.

**Знать:** основные понятия о маршрутной глазомерной съёмке; способы, последовательность работ.

**Уметь:** выполнить подробный чертеж участка местности, препятствия (кроки).

### **5.5. Измерение расстояний на местности.**

*Практическое занятие.* Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

**Знать:** способы и порядок измерения расстояний.

**Уметь:** измерять расстояние на местности до недоступного предмета.

### **5.6. Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Основные положения правил. Определения, понятия о районе соревнований. Дистанция соревнований. Легенды контрольных пунктов. Оборудование дистанции. Контрольная карточка. Проведение соревнований по видам ориентирования: ориентирование в заданном направлении, эстафеты в заданном направлении, соревнования по выбору. Проведения массовых (детских, многодневных) соревнований. Организация соревнований (положение о соревнованиях, жеребьевка, порядок старта, финиша, контрольное время, обеспечение безопасности спортсменов во время соревнований). Судейство соревнований. Заявления, протесты. Защита окружающей среды  
^ *Практическое занятие.* Знакомство с правилами соревнований по спортивному ориентированию, формирование знаний условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, описание символов для пояснения легенд.

**Знать:** основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию, виды соревнований.

**Уметь:** оборудовать место старта, финиша, дистанции, пользоваться контрольной карточкой при посещении контрольных пунктов, расшифровывать легенды.

### **5.7. Техническая подготовка участников соревнований по спортивному ориентированию.**

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия.

Снаряжение ориентировщика. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

^ *Практические занятия.* Отработка навыков работы участника на старте, пункте выдачи карт, на старте, при посещении КП, на финише.

Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование, азимут с упреждением, бег в «мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров.

**Знать:** понятие о технике ориентирования. Технические приемы, Действия ориентировщика на различных участках.

**Уметь:** определять и контролировать направление с помощью карты и компаса, выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты.

### **5.8. Соревнования по спортивному ориентированию.**

*Практические занятия.* Работа со спортивными картами различного масштаба. Изучение элементов рельефа.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований.

## **6. Краеведение.**

### **6.1. Краеведческие исследования в туристских походах.**

Требования к организации краеведческих исследований в туристском походе. Формы исследований: урок на местности (обучение краеведческим навыкам; техническое описание маршрута; краеведческое исследование (пополнение базы данных о районе путешествия). Основные требования к техническому описанию маршрута. Примерная тематика общедоступной краеведческой базы данных о туристско-экскурсионных и краеведческих объектах.

**Знать:** основные требования и формы краеведческих исследований.

**Уметь:** проводить техническое описание маршрута.

### **6.2. Изучение района путешествия.**

*Практические занятия.* Выбор и изучение района похода. Знакомство по литературным и иным источникам с климатом, рельефом, гидрографией, растительностью, границей района путешествия. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точкам маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Наличие экскурсионных объектов и учет времени на их посещение. Возможности пополнения продуктов, наличие узлов связи, лечебных учреждений на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и возможности остановки (ночлега) во время похода. Знакомство с отчетами туристских групп, беседы с опытными туристами, совершившими поход в данном районе.

**Знать:** порядок изучения района путешествия.

**Уметь:** производить сбор краеведческих сведений о районе похода.

### **6.3. Туристские возможности Татарстана и граничащих с ним регионов.**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий в Татарстане и граничащих с ним регионах. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Памятники истории и культуры, музеи Татарстана и соседних регионов. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения. Экскурсии на предприятия, стройки, в учреждения и организации.

**Знать:** краеведческие, мемориальные музеи, музеи Татарстана; туристские возможности соседних регионов.

#### **6.4. Общественно-полезная работа в походе.**

Виды общественно-полезной работы: трудовая помощь населению, агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа, охрана природы, благоустройство ландшафта; краеведческие исследования; выполнение целевых заданий школ и других учреждений; попутная, эпизодическая общественно-полезная деятельность без конкретных заданий. Характеристика видов общественно-полезной работы в походе. Условия успешного осуществления общественно-полезной работы и методы, которые рекомендуется использовать туристам в ходе работы.

**Знать:** виды общественно-полезной работы и их характеристику.

#### **6.5. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.**

Значение памятников для туристов. Виды памятников истории и культуры. О бережном отношении к памятникам. Разведка и учет памятников истории и культуры. Участие туристов в охране памятников. Природоохранная деятельность: бережное отношение к растительности; соблюдение противопожарных правил; соблюдение чистоты и тишины. О пользе животных. Соблюдение правил охоты и рыболовства. Охрана птиц. Борьба с вредителями леса. Правила посещения охраняемых природных территорий. Ответственность за нарушение установленных правил по защите природы. Природоохранный кодекс туриста.

**Знать:** значение, виды памятников истории и культуры; правила осмотра памятников; требования к природоохранной деятельности.

**Уметь:** уважительно и бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры; пресекать действия нарушителей за порчу природы, памятников истории и культуры.

#### **6.6. Наблюдения в походах.**

Наблюдения в походах: топографические, геологические, изучение рельефа, гидрологические, ботанические, флоризм (сочетание наблюдений за растительностью с искусством), зоологические, фенологические, гляциологические, изучение почв, этнографические, топонимические, экономико-географические. Их краткая характеристика.

^ *Практические занятия.* Метеорологические наблюдения. Наблюдения над облачностью, за ветром. Предсказание погоды. Составление таблицы признаков погоды.

**Знать:** виды наблюдений и их краткие характеристики.

**Уметь:** предсказать ухудшение или улучшение погоды.

#### **6.8. Экскурсии. Посещение музеев.**

### **7. Медицина и гигиена.**

#### **7.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.**

Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм (падения, неосторожное обращение с огнем, режущими и колющими предметами и т. д.). Заболевания в походе. Виды заболеваний и причины их возникновения. Анализ полученных травм и заболеваний в походах (причины, характер травм и заболеваний, принятые меры и т. п.).

**Знать:** обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к травмам и заболеваниям.

#### **7.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.**

Профилактика термических ожогов, ранений от острых орудий, отравления продуктами питания. Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины.

Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков, теплового и солнечного ударов, ожогов.

Профилактика охлаждения от ветра, поражения атмосферным электричеством (в грозу), нападения животных, укуса ядовитых змей, клещей, отравления грибами. Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей. Предварительное закаливание организма воздухом, солнцем, водой - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Правила гигиены туриста. Систематические занятия физкультурой и спортом. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на здоровье и работоспособность. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия /поражение лёгких, лимфатических узлов/).

**Знать:** профилактику травматизма и заболеваний; правила гигиены туриста.

**Уметь:** ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнять комплекс физических упражнений.

#### **7.3. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях туризмом.**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания для занятий различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о "спортивной форме", утомление. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Массаж. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

**Знать:** значение врачебного контроля и самоконтроля.

**Уметь:** осуществлять самоконтроль и вести дневник самоконтроля.

#### **7.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.**

*Практическое занятие.* Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

**Знать:** назначение и дозировку препаратов.

**Уметь:** применять медицинские препараты.

### **7.5. Лекарственные растения. Возможности их использования в походе.**

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Назначение, дозировка и правила применения. *Практическое занятие.* Знакомство с лекарственными растениями. *Знать:* лекарственные растения и их назначение. *Уметь:* собирать и применять лекарственные растения.

### **7.6. Основные приёмы по оказанию первой медицинской помощи.**

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта. Основные приёмы оказания помощи при:

-травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов;

-травмах области живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях органов малого таза;

-травмах головы и туловища: закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, позвоночника, грудной клетки, переломах ключицы, рёбер; симптомах сотрясения головного мозга.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Выход из шокового состояния. Правила наложения шин.

Первая помощь при поражениях атмосферным электричеством (молнией), утопающему. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких: способы “рот в рот” и “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имobilизация (обездвиживание) пострадавшего.

*Практическое занятие.* Отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приёмов и способов проведения искусственного дыхания.

*Знать:* симптомы ран и признаки переломов, повреждений конечностей; правила оказания помощи при переломах костей, травмах головы и туловища. *Уметь:* оценить общее состояние больного, вывести его из шокового состояния и оказать первую помощь; накладывать шины и производить искусственное дыхание.

### **7.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.**

*Практическое занятие.* Отработка различных способов транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой; в рюкзаке; на веревке; вдвоём на поперечных палках; переноска вдвоём на шестах со штормовками; на шесте и др.

Отработка способов обездвиживания подручными средствами и правильного положения пострадавшего на носилках. *Уметь:* изготавливать средства для переноски пострадавшего и правильно транспортировать его.

## **8. Физическая подготовка.**

### **8.1. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны), в группировке; полушпагат, полет-кувырок вперед с места, с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности до 1 км (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина, через “козла” и “коня”. Плавание (освоение одного из способов плавания).

*Уметь:* выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений, кататься на лыжах.

### **8.2. Эстафеты, игры.**

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе и со специальными заданиями (баскетбол 3:3, футбол 5:5, ручной мяч). Волейбол, русская лапта. Игры на местности. Эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т. д.). Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

Туристские эстафеты. Игры с различными элементами туристской техники.

*Уметь:* играть в различные игры.

### **8.3. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия.* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Участие в преодолении туристской полосы препятствий для отработки туристской техники движения по сильно пересеченной местности, по лесу через завалы, движения по заболоченной местности, преодоления естественных препятствий. Специальные упражнения для отработки техники ориентирования. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, склонам различной крутизны. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

*Уметь:* выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

## **9. Походы.**

### **9.1. Учебно-тренировочные походы (4 похода).**

**Учебный план третьего года обучения  
образовательного модуля базового уровня**

| Тема занятия  | Количество часов |            |            | Формы аттестации/<br>контроля                               |
|---|------------------|------------|------------|---|
|   | Теория           | Практика   | Итого      |   |
| <b>1. Вводное занятие.</b>  | <b>2</b>         | <b>-</b>   | <b>2</b>   |   |
| <b>2. Инструктажи по ТБ, ПДД, ПШБ.</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>   | <b>1</b>   | опрос   |
| <b>3. Туристская подготовка.</b>  | <b>12</b>        | <b>37</b>  | <b>49</b>  |   |
| 3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.  | 1                | 2          | 3          | опрос   |
| 3.2. Организация туристского быта в экстремальных условиях.   | 2                | 4          | 6          | опрос   |
| 3.3. Организация питания в экстремальных условиях.  | 3                | 3          | 6          | опрос   |
| 3.4. Режим дня туриста в многодневном походе.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 3.5. Техника и тактика в категорийных походах.  | 2                | 12         | 14         | контрольное выполнение<br>технических приемов и<br>операций |
| 3.6. Узлы, применяемые в туризме.   | -                | 6          | 6          | выполнение нормативов                                       |
| 3.7. Подготовка к категорийному походу.   | 2                | 4          | 6          | коллективный анализ   |
| 3.8. Подведение итогов категорийного похода.  | -                | 6          | 6          | коллективный анализ   |
| <b>4. Обеспечение безопасности в многодневных походах.</b>  | <b>5</b>         | <b>5</b>   | <b>10</b>  |   |
| 4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.                                 | 2                | 3          | 5          | опрос   |
| 4.2. Правила безопасности в многодневных походах.   | 1                | 2          | 3          | тестирование  |
| 4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.                                     | 2                | -          | 2          | опрос   |
| <b>5. Элементы школы выживания.</b>   | <b>14</b>        | <b>9</b>   | <b>23</b>  |   |
| 5.1. Действия туриста в аварийной ситуации.   | 2                | 3          | 5          | опрос   |
| 5.2. Факторы выживания.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 5.3. Тактика выживания.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 5.4. Схема действия в первые минуты аварии.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 5.5. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.   | 1                | 2          | 3          | опрос   |
| 5.6. Правила подачи сигналов бедствия.  | 2                | 2          | 4          | тестирование  |
| 5.7. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.  | 3                | 2          | 5          | опрос   |
| <b>6. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.</b>  | <b>12</b>        | <b>8</b>   | <b>20</b>  |   |
| 6.1. Профилактика заболеваний в аварийных условиях.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 6.2. Походная медицинская аптечка в многодневных походах.   | 2                | 2          | 4          | тестирование  |
| 6.3. Первая доврачебная помощь.   | 6                | 2          | 8          | практическое занятие  |
| 6.4. Техника самомассажа и массажа.   | 1                | 2          | 3          | практическое занятие  |
| 6.5. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.  | 1                | 2          | 3          | практическое занятие  |
| <b>7. Топография и ориентирование.</b>  | <b>9</b>         | <b>24</b>  | <b>33</b>  |   |
| 7.1. Карты, используемые в категорийных походах.  | 2                | 1          | 3          | опрос   |
| 7.2. Азимуты и дирекционные углы.   | 1                | 1          | 2          | опрос   |
| 7.3. Условные топографические знаки.  | -                | 4          | 4          | тестирование  |
| 7.4. Определение расстояний по карте и на местности различными способами.                               | 2                | 2          | 4          | практическое занятие  |
| 7.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.  | 2                | 6          | 8          | практическое занятие  |
| 7.6. Аварийное ориентирование.  | 2                | 4          | 6          | опрос   |
| 7.7. Соревнования по спортивному ориентированию.  | -                | 6          | 6          | коллективный анализ   |
| <b>8. Краеведение. География и природа Татарстана.</b>  | <b>12</b>        | <b>11</b>  | <b>23</b>  |   |
| 8.1. Географическое положение Республики Татарстан.   | 1                | 1          | 2          | опрос   |
| 8.2. Геологическое строение. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы Республики Татарстан.          | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 8.3. Воды и водные ресурсы. Почвы и земельные ресурсы Татарстана.                                       | 1                | 1          | 2          | опрос   |
| 8.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.  | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 8.5. Животный мир Татарстана.   | 1                | 1          | 2          | опрос   |
| 8.6. Охраняемые природные территории и объекты Татарстана.  | 1                | 1          | 2          | опрос   |
| 8.7. Топонимика Татарстана.   | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 8.8. Экологическая обстановка в Татарстане.   | 1                | -          | 1          | опрос   |
| 8.9. Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.   | 1                | 1          | 2          | опрос   |
| 8.10. Экскурсии по Татарстану, посещение музеев, выставок.  | -                | 6          | 6          | коллективный анализ   |
| <b>9. Физическая подготовка.</b>  | <b>2</b>         | <b>41</b>  | <b>43</b>  |   |
| 9.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений. | 2                | -          | 2          | опрос   |
| 9.2. Общая физическая подготовка.   | -                | 25         | 25         | выполнение нормативов                                       |
| 9.3. Специальная физическая подготовка.   | -                | 16         | 16         | выполнение нормативов                                       |
| <b>10. Походы.</b>  | <b>-</b>         | <b>12</b>  | <b>12</b>  |   |
| 10.1. Учебно-тренировочные походы (6 походов).  | -                | 12         | 12         | коллективный анализ   |
| <b>ИТОГО:</b>   | <b>75</b>        | <b>141</b> | <b>216</b> | соревнования  |

Примечание:

Многодневные походы и многодневные мероприятия (лагерь, слёт, соревнования и т. п.) - вне сетки часов программы.



**Содержание программы  
третьего года обучения  
образовательного модуля базового уровня**

**1. Вводное занятие.**

Анализ работы объединения по программе 2 года обучения. Разбор проведения летних походов. Беседа о туризме. Из истории отношения школы к туризму. Причины, тормозящие развитие школьного туризма. Пропаганда туризма в школе. Задачи и план работы объединения «Турист» 3-го года обучения. Требования к воспитанникам 3-го года обучения.

**Знать:** задачи и план работы объединения; требования к воспитанникам 3-го года обучения.

**Уметь:** проводить пропаганду туризма в своей школе.

**2. Инструктажи по технике безопасности, правилам дорожного движения, противопожарной безопасности.**

*Инструктаж по технике безопасности:* требования безопасности во время занятий в объединении и в аварийных ситуациях.

*Инструктаж по правилам дорожного движения:* как себя вести на улице, где переходить дорогу, что запрещается пешеходам.

*Инструктаж по противопожарной безопасности:* основные причины пожара, основные правила пожарной безопасности, чего нельзя делать при пожаре.

**3. Туристская подготовка.**

**3.1. Нормативные документы по пешеходному туризму.**

Инструкции по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения спортивных походов и путешествий. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута. Методика категорирования пешеходного маршрута. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МККОУ) Министерства образования России.

*^ Практическое занятие:* методика категорирования пешеходного маршрута. Оценка категории сложности маршрута. Работа с таблицами бальной оценки сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов

**Знать:** приведенные нормативные документы по туризму; технологию категорирования пешеходного туризма.

**Уметь:** оценивать категорию сложности маршрута. Работать с таблицами бальной оценки сложности маршрута.

**3.2. Организация туристского быта в экстремальных условиях.**

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Костер под дождем.

Способы добывания огня без спичек.

*^ Практическое занятие.* Подготовка и разжигание костра типа «Нодья». Добывание огня без спичек.

**Знать:** организацию ночлегов в летний и зимний периоды.

**Уметь:** оборудовать убежище для ночлега в летний и зимний периоды. Разжигать костер типа «Нодья». Добывать огонь без спичек.

**3.3. Организация питания в экстремальных условиях.**

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений (ягоды, грибы, шишки, травы, коренья). Простые способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов для приема пищи. Простейшие умывальники.

*^ Практическое занятие.* Приготовление пищи в экстремальных условиях.

**Знать:** организацию питания в экстремальных условиях.

**Уметь:** добывать и приготовить пищу в экстремальных условиях. Очистить и обеззаразить воду.

**3.4. Режим дня туриста в многодневном походе.**

Значение режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе исходя из сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и т.д.) Распорядок дня в многодневном походе. Режим движения. Темп движения. Водно-солевой режим. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

**Знать:** значение режима дня в туристском походе.

**Уметь:** соблюдать режим и темп движения, водно-солевой режим.

**3.5. Техника и тактика в категорийных походах.**

Локальные естественные препятствия в походах 1-2 категории сложности. Выбор мест для организации переправы через ручьи и реки. Использование воздушных переправ в походных условиях. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа на плотах, по кладям, по бревнам, камням, кочкам и т.п.

*^ Практические занятия:* отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий.

Страховка и самостраховка на переправах.

**Знать:** понятия о локальных естественных препятствиях в категорийных походах. Порядок выбора мест для организации переправ. **Уметь:** правильно оборудовать переправы и преодолевать естественные препятствия.

### **3.6. Узлы, применяемые в туризме.**

*Практические занятия.* Отработка навыков техники вязания узлов всех групп по назначению.

**Уметь:** вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, “австрийский”, узел Гарда, УИАА, стремя.

### **3.7. Подготовка к категорийному походу.**

План подготовки категорийного похода. Цели и задачи похода. Комплектование группы. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута. Требования при разработке маршрута. Средняя скорость передвижения на маршруте. График движения. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Оформление маршрутной документации. Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

^ *Практические занятия:* составление плана похода. Подбор картографического материала, разработка маршрута. Ремонт и подготовка снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу.

**Знать:** требования при подготовке к категорийному походу. Требования при разработке маршрута и оформлении маршрутной документации. Должностные обязанности в походе.

**Уметь:** составить план похода, разработать маршрут. Подготовить и отремонтировать снаряжение.

### **3.8. Подведение итогов категорийного похода.**

*Практическое занятие:* просушка и ремонт снаряжения. Обработка материалов. Обсуждение итогов проведения категорийного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Составление отчета о категорийном походе.

**Уметь:** обработать материал, собранный в походе. Составить отчет о категорийном походе в составе группы.

## **4. Обеспечение безопасности в многодневных походах.**

### **4.1. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.**

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы, взаимовыручка, коллективизм, выносливость – факторы безаварийных действий в походе. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода.

Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

^ *Практическое занятие:* разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Тренинг по межличностному общению.

**Знать:** Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.

### **4.2. Правила безопасности в многодневных походах.**

Ответственность за нарушение правил безопасности в походе: травмирование, несчастный случай. Правила поведения туристов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами.

Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими приборами. Правила пожарной безопасности в лесу. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, ураганы и пр.). Правила поведения на воде.

Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, троллейбусе, электропоезде). Правила дорожного движения для пешеходов.

^ *Практическое занятие на местности:* Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении костров. Соблюдение правил обращения и безопасности при пользовании пилами и топорами, ножами, при заготовке дров для костра.

**Знать:** ответственность за нарушение правил безопасности в походе.

**Уметь:** выполнять походные обязанности без нарушения мер безопасности на всех видах работ и деятельности в походе.

### **4.3. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.**

Меры безопасности при преодолении травянистых и снежных склонов, завалов, низинных заболоченных участков, болот, рек, оврагов.

Меры безопасности при оборудовании переправ через реки, овраги, болота.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Соблюдение правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

**Знать:** меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Основные признаки изменения погоды.

**Уметь:** выполнять меры безопасности при преодолении заболоченных участков, рек, оврагов, завалов. Выполнять страховку и самостраховку.

## **5. Элементы школы выживания.**

### **5.1. Действия туриста в аварийной ситуации.**

Факторы риска в многодневных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Понятие «аварийная ситуация». Алгоритм действий туриста в аварийной ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самостоятельного спасения, навыки выживания, общая физическая и специальная подготовка, закаливание

организма, правильная организация аварийно-спасательных работ, рассудительность и отсутствие паники).

^ *Практическое занятие на местности:* игры-тренинги «действия в аварийных (нештатных) ситуациях, поиск вариантов выхода из создавшихся ситуаций в походе. Разведение костра в непогоду (дождь, сильный ветер).

**Знать:** алгоритм действий в аварийной ситуации.

**Уметь:** действовать в случае возникновения аварийной ситуации.

## 5.2. Факторы выживания.

Понятие о факторах выживания и деление их на четыре группы: антропологические, природно-средовые, материально-технические, экологические.

*Антропологические факторы* – состояние здоровья, резервные возможности организма, обеспечивающие сопротивляемость его к воздействию жары, холода, лишениям и т.д. Психологическая подготовленность, мотивация, воля к жизни, психологическое состояние, физическое состояние и выносливость. Важный элемент этой группы – обученность и готовность к действиям в аварийной ситуации. Навыки практического выживания. Правильная организация спасательных работ (само- и взаимно-спасения).

*Природно-средовые* – факторы природной среды, оказывающие неблагоприятное влияние на организм человека: температура и влажность воздуха, солнечная радиация, ветер, пониженное барометрическое давление, рельеф, флора, фауна, водоисточники и т.д.

*Материально – технические* – обеспечение защиты человека от воздействия окружающей среды: одежда, аварийное снаряжение, а также подручные средства, используемые для строительства убежищ, добывания огня, подачи сигналов и др.

*Экологические* – факторы, возникающие от результата взаимодействия человека с окружающей средой: тепловые и холодные поражения, отравления, вызванные укусами ядовитых змей, насекомых, употреблением в пищу мяса ядовитых животных и растений, заражение природно-очаговыми заболеваниями и т.д., а также травмы и острые психологические состояния, вызванные экстремальной ситуацией. Факторы риска: холод, жара, голод, одиночество, жажда, переутомление, физическая боль, уныние, страх.

**Знать:** основные понятия о факторах выживания.

## 5.3. Тактика выживания.

*Тактика пассивного выживания.* Ситуация выбора тактики пассивного выживания: абсолютная уверенность, что пропавшую на маршруте группу будут разыскивать; спасательные службы знают место нахождения группы; в группе нетранспортабельный больной или несколько тяжелобольных; когда в группе имеются дети неподготовленные к активным действиям, плохо экипированные и др. *Тактика активного выживания.* Ситуации выбора тактики выживания: есть самостоятельный выход потерпевших аварию к ближайшему населенному пункту, к людям; туристская группа не поставила в известность о своем маршруте и контрольных сроках его прохождения; когда есть возможность точно установить свое местонахождение и др.

**Знать:** ситуации выбора тактики пассивного и активного выживания.

## 5.4. Схема действия в первые минуты аварии.

Оценка обстановки с точки зрения реальной угрозы, спокойствие. Расчленение опасности на составные части: угрозы людям в первую очередь, угроз в ближайшем будущем. Поэтапная эвакуация. Ликвидация угрозы для жизни людей в первые минуты аварии. Оказание первой медицинской помощи нуждающимся. Оборудование простейших убежищ для защиты нуждающихся. Поиск снаряжения, перераспределение теплой одежды. Формирование продуктивного и вещевого НЗ. Определение тактики дальнейших действий.

**Знать:** схему действия в первые минуты аварии.

## 5.5. Простейшие укрытия для защиты потерпевших.

Простейшие ветро-, снего-, солнцезащитные убежища: ветрозащитная стенка-навес; навес треугольной формы; из трех-пяти палок; оборудование навесов с использованием кустов, деревьев. Тент на дереве, траншея под деревом. Снежная траншея.

^ *Практические занятия.* Строительство односкатного и двускатного шалаша, навеса треугольной формы, из трех-пяти палок.

**Знать:** основные типы простейших укрытий и порядок их построения.

**Уметь:** оборудовать простейшие укрытия для защиты потерпевших.

## 5.6. Правила подачи сигналов бедствия.

Сигналы привлечения внимания.

Сигнальное зеркало. Сигнальные костры. Свечи жировые и керосиновые лампы в качестве сигнального средства. Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнал бедствия SOS. Электрические средства сигнализации. Бутылочная почта. Пиротехническая сигнализация (ракеты свето- дымо- звуковые). Международная кодовая таблица передачи сигналов «Земля-Воздух». Передача сигналов жестами: Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация и отечественная жестовая сигнализация, принятая в ВВС РФ. Подтверждение приема сигналов бедствия летательными аппаратами (самолетом, вертолетом) после обнаружения пострадавших. Действия группы при обнаружении чужого сигнала бедствия. Разработка и использование внутренней сигнализации в группе.

^ *Практическое занятие.* Отработка передачи сигналов бедствия жестами и согласно международной кодовой таблицы передачи сигналов «Земля – Воздух». Сигнальные костры.

**Знать:** виды сигналов бедствия и способы их передачи.

**Уметь:** подавать сигналы бедствия в соответствии с международной кодовой таблицей передачи сигналов «Земля – Воздух»; с помощью таблицы передачи сигналов жестами. Разводить сигнальные костры.

## 5.7. Самостоятельный поиск людей в аварийной ситуации.

Зависимость успеха самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации от умения: определять стороны света и ориентироваться;

определять районы, где встреча с людьми наиболее вероятна (путь вниз по течению реки, вдоль побережья). Преимущества движения вниз по реке: легче обеспечить питание (съедобные растения, грибы, рыба, водоплавающие птицы), возможность сплавления на плотках, в заболоченной местности наиболее твердые участки почвы вдоль берегов);

правильной организации наблюдения с целью обнаружения прямых или косвенных признаков присутствия людей (обращение внимания на засечки, затёсы, метки на деревьях, деревья-маяки, которые могут указать на тропу, дорогу или охотничью избушку), осмотр местности с высокого дерева;

владеть навыками следопытства, расшифровывать обнаруженные следы и метки;

прослушивать местность. Слух – наиболее универсальное средство поиска. Расстояния слышимости звуков.

^ *Практическое занятие.* Расшифровка следов по рисункам и карточкам. Изучение таблицы слышимости звуков.

**Знать:** от чего зависит успех самостоятельного поиска людей в аварийной ситуации.

**Уметь:** расшифровывать встречающиеся на пути следы, определять возраст следов. Определять расстояния по слышимости различных звуков

## **6. Первая медицинская помощь в аварийных ситуациях.**

### **6.1 Профилактика заболеваний в аварийных условиях.**

Понятие «профилактика» применительно к условиям аварии (соблюдение техники безопасности при передвижении, работах на биваках, поисках отставших, поддержание себя в нормальных психологических условиях, контроль (самоконтроль) за состоянием здоровья). Перестраховка (соблюдение правил гигиены и санитарии, максимальная осторожность при преодолении завалов, в местах обитания ядовитых змей и насекомых, соблюдение правил поведения в климатических условиях и др.).

**Знать:** профилактику заболеваний в аварийных условиях.

**Уметь:** соблюдать максимальную осторожность и меры безопасности в походах.

### **6.2. Походная медицинская аптечка в многодневных походах.**

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Антисептические, противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие средства. Сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные средства.

Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

^ *Практическое занятие:* формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.

**Знать:** состав походной аптечки для многодневных походов, назначение и дозировку препаратов, правила хранения и транспортировки аптечки.

**Уметь:** сформировать аптечку, упаковывать препараты, обеспечив их сохранность, правильно применять и использовать препараты.

### **6.3. Первая доврачебная помощь.**

Главное правило оказания медицинской помощи в условиях аварии – не навреди! Постановка диагноза в аварийных условиях. Соблюдение последовательности действий при оказании помощи. Правила назначения лекарств. Контроль за состоянием больного (пострадавшего), создание необходимого режима благоприятствования. Основные причины по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, кровообращения, острой боли в грудной клетке, ожогах, вывихах, переломах, шоке, при поражении молнией. Правила оказания помощи при открытых повреждениях (ранах). Меры предупреждения инфицирования раны. Перевязочный материал. Порядок наложения повязок. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

^ *Практические занятия:* отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приемов и способов проведения искусственного дыхания.

**Знать:** основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи при остановке дыхания, ожогах, вывихах, переломах, шоке, правила назначения лекарств, контроль за состоянием больного.

**Уметь:** поставить диагноз в аварийных условиях. оценить общее состояние больного, вывести из шокового состояния и оказать первую помощь; накладывать шины и производить искусственное дыхание.

### **6.4. Техника самомассажа и массажа.**

Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа (при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата – последствия переломов, повреждений мягких тканей, ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов; при заболеваниях органов дыхания – предангинное состояние, кашель, насморк, ларенгит, охриплость; при нарушениях периферической нервной системы – радикулит, нарушении подвижности отдельных суставов конечностей; при нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, заболеваний кожи и нарушений обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении). Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38<sup>0</sup> С.), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровотоочивости, повреждения кожи (гнойники, лишай), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела. *Практические занятия.*

Овладение приемами, техникой и методикой: гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение). **Знать:** основы правил самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа. Приемы, технику и методику массажа.

**Уметь:** провести гигиенический, лечебный, восстановительный самомассаж и массаж.

## **6.5. Способы транспортировки пострадавшего в аварийных условиях.**

Транспортировка на носилках, изготовленных из подручных средств. Перенос на жердине. Носилки, изготовленные из одежды. Перенос в рюкзаке. Сани – волокуши (зимой).

^ *Практическое занятие:* отработка правил транспортировки пострадавшего в аварийных условиях различными способами.

**Знать:** правила транспортировки пострадавшего и способы переноски.

**Уметь:** изготовить средства транспортировки из подручных средств и правильно переносить пострадавшего в аварийных условиях.

## **7. Топография и ориентирование.**

### **7.1. Карты, используемые в категорийных походах.**

Карты для многодневных (категорийных) походов. Масштаб и высота сечения. Точность. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Листы карты. Географические координаты. Определение географических координат. Широта. Долгота. Шкалы географических координат и километровая сетка на листах топокарт различных масштабов.

^ *Практическое занятие:* определение географических координат, точек на карте.

**Знать:** карты, используемые для многодневных походов, требования к ним, понятия о долготе и широте.

**Уметь:** определить географические координаты точек на карте.

### **7.2. Азимуты и дирекционные углы.**

Начальные направления: направление, параллельное вертикальной километровой линии карты; направление географического меридиана (истинный меридиан); направление магнитной стрелки компаса (магнитный меридиан).

Три вида углов, определяющих направления на точки, в зависимости от начальных направлений (дирекционный угол; истинный или географический азимут; магнитный азимут). Поправки направлений.

^ *Практическое занятие.* Измерение на карте дирекционных углов и азимутов.

**Знать:** понятия о начальных направлениях на карте. Виды углов.

**Уметь:** Измерять на карте дирекционные углы и азимуты.

### **7.3. Условные топографические знаки.**

*Практические занятия:* Изучение условных знаков топографических карт по видам (линейные, внесматбные, площадные знаки). Изучение и запоминание условных знаков по группам (населенные пункты, автомобильные и грунтовые дороги, тропы; железные дороги; геодезические пункты; промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; границы; рельеф; гидрография, растительный покров и грунты). Изучение структуры и элементарных форм рельефа. Определение абсолютных высот и взаимных превышений точек местности. Определение подъемов и спусков. Определение формы и крутизны скатов.

**Уметь:** расшифровывать и рисовать условные знаки топографических карт всех видов. Определять абсолютные высоты и взаимные превышения точек местности.

### **7.4. Определение расстояний по карте и на местности различными способами.**

Определение расстояний на местности различными способами. Тренировочные упражнения на глазомер.

Определение расстояний до недоступного предмета. Тренировочные упражнения по определению расстояний по линейным размерам предметов, на слух, геометрическими построениями на местности. Упражнения по измерению расстояний шагами при пешем передвижении по азимутам.

*Практическое занятие.* Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами.

Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

**Уметь:** измерять расстояния на картах разного масштаба и на местности различными способами.

### **7.5. Ориентирование на местности без карты и по карте.**

Сущность ориентирования: опознание местности, на которой находишься, определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся объектов местности (ориентиров), отыскание и определение нужных направлений на местности, выдерживание заданного или выбранного направления движения и уяснение положения на местности ориентиров. Выбор и использование ориентиров. Особенности выбора ориентиров при работе ночью, зимой и в различных условиях местности. Определение приближенного своего местонахождения при отсутствии карты. Ориентирование карты по линейному ориентиру, по направлению на ориентир, по компасу, по небесным светилам. Сличение карты с местностью. Определение по карте точки стояния: по ближайшим ориентирам на глаз, промером расстояния, по направлению на ориентир и расстоянию до него по створу и засечкой. Способы ориентирования: по топографической карте с использованием компаса (основной способ) и без компаса; по топографической карте с использованием навигационной аппаратуры; движение с выдерживанием необходимого направления (наиболее простой и общедоступный способ на местности, бедной ориентирами и ночью); ориентирование по аэрофотоснимкам; ориентирование по небесным светилам (Солнцу, Полярной звезде, Луне) и признакам местных предметов. Ориентирование по легенде.

^ *Практические занятия.* Упражнения по ориентированию карты на местности. Ориентирование на местности по карте. Определение точки своего стояния. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими картами местности. Движение по легенде. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня.

**Знать:** сущность и способы ориентирования.

**Уметь:** определять точку стояния по карте, опознавать местность. Применять на практике все способы ориентирования. Двигаться по легенде.

## 7.6. Аварийное ориентирование.

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане и отсутствии видимости. Действия при потере ориентировки. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки своего стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки (аварийное ориентирование): прекращение движения; анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, вернуться назад до места гарантированного ориентирования, попытка найти опорные ориентиры, подняться на возвышенность, влезть на высокое дерево и продолжить прокладку маршрута. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры (реки, дороги, просеки, крупные озера).  
^ *Практические занятия.* Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ситуаций на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти), упражнения по выбору пути движения по карте (по установке). Ориентирование на незнакомой местности, задание участникам ситуационных задач.

**Знать:** порядок действия в случае потери ориентировки.

**Уметь:** ориентироваться на незнакомой местности при плохой видимости, действовать без паники в случае потери ориентировки.

## 7.7. Соревнования по спортивному ориентированию.

*Практические занятия.* Работа со спортивными картами различного масштаба. Изучение элементов рельефа.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований.

## 8. Краеведение. География и природа Татарстана.

### 8.1. Географическое положение Республики Татарстан.

История образования Татарстана, появление государственной символики. Площадь. Население. Географическое положение. С какими территориями граничит. Характеристика Восточно-европейской равнины. Крайние северная и южная, восточная и западная географические координаты территории республики. Протяженность территории с севера на юг и с запада на восток. Географический и часовой пояса. Территориальное деление Татарстана на районы, административные центры.

^ *Практическое занятие:* Подробное изучение карты Татарстана. «Путешествие» по карте. Проведение краеведческих викторин.

**Знать:** географическое положение и историю образования. Государственную символику.

**Уметь:** показать по карте районы Республики Татарстан и административные центры.

### 8.2. Геологическое строение. Рельеф. Минеральные и климатические ресурсы Республики Татарстан.

Восточно-Европейская платформа. Архей-протерозойские породы, осадочные породы морского и континентального происхождения. Породы девона, каменноугольной системы. Пермские, мезозойские, кайнозойские, четвертичные, склоновые отложения. Континентальные образования. Полезные ископаемые и минеральные ресурсы в недрах республики. Минеральные воды Татарстана. Рельеф. Карта рельефа: Предволжье, Предкамье, Закамье. Возвышенности: Приволжская, Можгинская, Сарапульская, Бугульмино-Белебеевская. Заволжская низменность. Камско-Бельская низина. Максимальные и минимальные высоты на территории Татарстана и где они находятся. Климат и климатические ресурсы. Среднегодовые многолетние температуры января и июля. Минимальная и максимальная температура воздуха на территории Татарстана. Продолжительность безморозного периода. Средняя годовая сумма осадков, выпадающих на территории республики. Мощности снежного покрова, глубина промерзания почвы. Преобладающие направления ветра в теплый и холодный периоды.

**Знать:** краткие сведения о геологическом строении и минеральных ресурсах, рельефе и климате Татарстана.

### 8.3. Воды и водные ресурсы. Почвы и земельные ресурсы Татарстана.

Количество рек, озер, водохранилищ. Самые крупные водохранилища, озера и самые длинные реки. Среднегодовой расход воды в водохранилищах и расход воды половодья. Уровни подъема воды в Куйбышевском и Нижнекамском водохранилищах, на малых реках. Время наступления ледостава на реках и водохранилищах. Крупные притоки рек Волга и Кама. Подземные водоносные системы в недрах Татарстана. Количество воды, поступающее на территорию республики за счет осадков.

Почвы и земельные ресурсы. Зональные типы и подтипы почв. Дерново-подзолистые, серые лесные и различные виды черноземов – основные зональные почвы Татарстана. Плодородные почвы. Площадь земель сельскохозяйственного назначения, площадь кормовых угодий. Площадь осушаемых и орошаемых земель.

^ *Практическое занятие.* Изучение карты водных ресурсов (реки, озера, водохранилища).

**Знать:** количество водохранилищ, рек и озер, крупные водохранилища, озера и длинные реки Татарстана и их притоки. Характеристику рек.

**Уметь:** показать на карте крупные водохранилища, реки и озера.

### 8.4. Растительность и растительные ресурсы Татарстана.

Типы растительного покрова Татарстана. Леса (хвойные, лиственные). Площади, процентное соотношение. Запасы древесины. Лесообразующие древесные породы. Кустарники и травы. Лекарственные и съедобные растения. Растения, занесенные в «Красную книгу». Рекреационные ландшафты (зоны отдыха и туризма, места рыбной ловли, школьные лагеря, курортные зоны).

**Знать:** Типы растительного покрова. Древесные породы. Виды трав и кустарников. Съедобные, ядовитые и лекарственные растения Татарстана.

## 8.5. Животный мир Татарстана.

Животные: крупные копытные, семейства кошачьих, крупные хищные, семейства куньих, грызуны, насекомоядные и др. Птицы: семейства тетеревых (тетерев, глухарь), отряда дятлообразных, хищные птицы (кречет, белая или полярная сова, сокол), отряда воробьинообразных (ворон, желтоголовый корольк и др.), отряда ржанкообразных (кулики) и др. Пресмыкающиеся или рептилии: змеи, ящерицы. Земноводные. Рыбы. Насекомые. Районы обитания животных, птиц, пресмыкающихся, рыб на территории Татарстана. Животный мир, занесенный в Красную книгу.

^ *Практические занятия.* Изучение животного мира по атласам, справочникам, плакатам.

**Знать:** общие свойства животных, виды животных, обитающих в Татарстане.

**Уметь:** различать из многообразия животного мира хищных птиц, животных, змей.

## 8.6. Охраняемые природные территории и объекты Татарстана.

*Заповедник* – природная территория или акватория, полностью исключенная из хозяйственного пользования для охраны и изучения природного комплекса в целом. Волжско-Камский государственный природный биосферный заповедник, дата образования, в каких районах республики расположен, площадь, охранная зона, охотничьи заказники, памятники природы, лечебно-оздоровительные местности. Обитатели заповедника. *Заказник* – участок территории, где постоянно или временно запрещены отдельные виды и формы хозяйственной деятельности. Заказники на территории Татарстана. *Национальный парк* – категория природных, особо охраняемых территорий с мало нарушенными природными комплексами и уникальными природными объектами. Национальный парк «Нижняя Кама» (назначение, место расположения, площадь). *Памятники природы* – уникальные или типичные, ценные в научном, культурно-познавательном и оздоровительном отношении природные объекты, представляющие собой небольшие урочища. Появление понятия «Памятник природы». Виды памятников природы Татарстана (геологические, гидрологические, ботанические, зоологические, ландшафтные и памятники садово-паркового искусства). Их месторасположение и назначение. ^ *Практическое занятие:* Путешествие по карте Волжско-Камского государственного природного биосферного заповедника. Изучение территории, границ, животного мира.

**Знать:** определения об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы.

**Уметь:** выполнять режимные охранные требования при посещении заповедников, заказников.

## 8.7. Топонимика Татарстана.

Понятие «топонимика». Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев республики. Населенные пункты, реки, поменявшие свои названия. Исчезнувшие деревни и поселки. Нежилые населенные пункты.

^ *Практические занятия на местности:* Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек и ручьев Татарстана во время походов, экскурсий у местных жителей, музейных или научных работников. Выявление населенных пунктов, рек, поменявших свои названия.

**Знать:** понятие о «топонимике». Происхождение названий известных населенных пунктов и рек Татарстана.

**Уметь:** вести сбор сведений о происхождении населенных пунктов и рек.

## 8.8. Экологическая обстановка в Республике Татарстан.

Основные загрязнители атмосферного воздуха и среды. Особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов. Опасные объекты.

**Знать:** экологическую обстановку в Татарстане. Основные загрязнители, их воздействие на природу. Опасные объекты.

## 8.9. Краеведение на экскурсиях в музеи, на природные объекты.

Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсий в музеи, на выставку, природный объект. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме в стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление задания по возвращению с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспонаты. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

^ *Практическое занятие:* выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеи, под открытым небом, на природные объекты. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

**Знать:** Цели и задачи экскурсий. Правила осмотра экскурсионного объекта.

**Уметь:** выполнять индивидуальные краеведческие задания, составлять паспорта экскурсионных объектов.

## 8.10. Экскурсии по Татарстану, посещение музеев, выставок.

## 9. Физическая подготовка.

### 9.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием

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

**Знать:** краткие сведения о строении организма человека. Какое влияние оказывают на укрепление здоровья различные физические упражнения.

## **9.2. Общая физическая подготовка.**

*Практические занятия в помещении.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Подвижные игры и эстафеты.**

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

^ Практическое занятие на местности: подъем по крутым осыпным (песчаным) склонам оврагов, берегам ручьев. Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м. из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км. с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Кроссовая подготовка. Лыжный спорт: прохождение дистанции 5, 10 км. на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Освоение приемов падения в экстренных ситуациях.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, комплексы упражнений, играть в различные спортивные игры, кататься на лыжах.

## **9.3. Специальная физическая подготовка.**

*Практические занятия на местности.* Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туристов.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким поднятием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих



ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол - со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости и прыгучести, силы, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

## **10. Походы.**

### **10.1. Учебно-тренировочные походы.**

### 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

С целью диагностики освоенности обучающимися различных тем программы «Туристы» используются различные диагностический инструментарий. Чаще всего это опрос по изученной теме, выполнение на практике способов и технических приемов (работа с веревкой, установка палатки, подготовка кострового места, разведение огня, сборка рюкзака и т.д.), тестирование, сдача нормативов по физической подготовке и технике преодоления локальных препятствий и т.п. Примеры диагностического инструментария в приложениях № 1-3.

Для диагностики освоенности программы по итогам каждого года обучения и итоговая аттестация проводятся в виде соревнований на местности, в элементы программы которых включаются практические и теоритические задания по изученным темам.

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Процесс достижения поставленных целей и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные методы осуществления целостного педагогического процесса.

Методы обучения: методы организации учебно-познавательной деятельности (словесные – беседа, рассказ, монолог, диалог; наглядные – демонстрация иллюстраций, рисунков, моделей, чертежей и т.д.; практические – выполнение технических приемов и т.д.; проблемно-поисковые – сбор информации о маршруте и районе похода, подбор снаряжения, решение задач по ориентированию, организации питания; индивидуальные – задания в зависимости от достигнутого уровня развития учащегося).

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (экскурсии, походы, коллективные обсуждения и т.д.). Методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательских ситуаций, соревнование, поощрение, наблюдение, анкетирование, анализ результатов. Методы контроля: соревнования, выставки, контрольные задания в конце каждой темы в процессе обучения.

#### ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Стенды с изображением топографических знаков, видов костров, видов узлов, используемых в туризме;

Карточки с изображением условных знаков спортивных карт;

Физическая карта мира;

Физическая карта России и сопредельных государств;

Общегеографическая карта Татарстана;

Спортивные карты парка культуры и отдыха им. 60-летия нефти Татарстана, парка «Каскад прудов», долины реки Степной Зай.

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Образовательная программа «Туристы» может быть выполнена при реализации следующих условий:

- наличие высококвалифицированных, увлечённых педагогов дополнительного образования;
- наличие учебного кабинета, оборудованного учебной доской, партами и стульями;
- наличие спортивного зала или площадки с возможностью оборудования на ней элементов локальных препятствий и оборудования для их преодоления;
- организация образовательного процесса в соответствии с СанПиН («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей») и инструкциями по технике безопасности и охране труда, требованиями противопожарной безопасности;
- наличие туристского инвентаря;
- наличие территорий для спортивного ориентирования и наличия спортивных карт на них;
- наличие необходимого оборудования для соревнований.

Занятия в зависимости от изучаемой темы проводятся в кабинете МБОУ «СОШ № 20» г. Альметьевска, на спортивной площадке данной школы, на территории парка культуры и отдыха им. 60-летия нефти Татарстана, парка «Каскад прудов», долины реки Степной Зай. Кабинет для занятий оборудован учебной доской, партами и стульями, шкафами для литературы и дидактического материала, вешалкой для верхней одежды.

Для проведения практических и учебно-тренировочных занятий, походов имеется туристский инвентарь.

#### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

| №   | Наименование  | Количество |
|-----|---|------------|
| 1.  | Веревка страховочно-спасательная статическая Ø 10 мм 40 м     | 5 шт       |
| 2.  | Веревка вспомогательная Ø 6 мм 1,5 м                          | 15 шт.     |
| 3.  | Веревка страховочно-спасательная статическая Ø 10 мм 4 м (ус) | 15 шт.     |
| 4.  | Система страховочная «Венто» нижняя часть (беседка)           | 13 шт.     |
| 5.  | Система страховочная «Венто» верхняя часть (грудная обвязка)  | 13 шт.     |
| 6.  | Система страховочная «Венто» комбинированная                  | 1 шт.      |
| 7.  | Система страховочная детская «Petzel»                         | 1 шт.      |
| 8.  | Карабин туристский дюралюминиевый с муфтой «Венто»            | 8 шт.      |
| 9.  | Карабин туристский дюралюминиевый с байнетной муфтой «Венто»  | 8 шт.      |
| 10. | Карабин туристский дюралюминиевый с байнетной муфтой «Кодар»  | 10 шт.     |
| 11. | Карабин туристский стальной с муфтой «Ринг»                   | 15 шт.     |
| 12. | Устройство для спуска по веревке «Инвар»                      | 8 шт.      |
| 13. | Устройство для подъема по веревке «Жумар» правостороннее      | 3 шт.      |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 14. | Устройство для подъема по веревке «Жумар» левостороннее | 3 шт.  |
| 15. | Каска «Petzel»  | 2 шт.  |
| 16. | Каска «Camp»  | 5 шт.  |
| 17. | Каска «Касида»  | 2 шт.  |
| 18. | Палатка походная трехместная «Дискавери-3»              | 5 шт.  |
| 19. | Туристский коврик пенополиэтиленовый                    | 15 шт. |
| 20. | Кан костровой 10 л                                      | 1 шт.  |
| 21. | Кан костровой 7 л                                       | 1 шт.  |
| 22. | Кан костровой 4 л                                       | 1 шт.  |
| 23. | Трос костровой  | 1 шт.  |
| 24. | Тент нейлоновый 3x5 м                                   | 1 шт.  |

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации / контроля предназначены для определения результативности освоения программы «Туристы», отражают цели и задачи программы и позволяют выявить соответствие результатов обучения поставленным целям и задачам. Кроме того, эти формы выбираются в соответствии с возрастными особенностями учащихся. В процессе реализации образовательной программы используются следующие *ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ*:

1. педагогическое наблюдение;
2. собеседование;
3. викторина;
4. спортивные игры;
5. коллективный анализ;
6. конкурс проектов турпоходов;
7. соревнования;
8. практический занятия;
9. промежуточная аттестация;
10. итоговая аттестация по окончании освоения образовательного модуля данного уровня.

На протяжении всего периода освоения образовательной программы «Туристы» осуществляется мониторинг качества обучения и развития личности учащихся. В начале первого года обучения (стартовый уровень) проводится входная диагностика для выявления запросов детей, их интересов и цели посещения объединения в виде опроса. Зачисление на стартовый уровень происходит без специального отбора и подготовки детей, важным является желание и интерес ребёнка, отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья. С целью осуществления контроля за освоением образовательной программы первый год обучения на базовом уровне заканчивается промежуточной аттестацией, а годы окончания освоения образовательных модулей - итоговой аттестацией обучающихся. Позитивные результаты итоговой аттестации по образовательному модулю стартового уровня предоставляет учащемуся возможность перейти на базовый уровень. По окончании содержания программы базового уровня проводится итоговая аттестация. По результатам итоговой аттестации выпускники объединения получают свидетельства о дополнительном образовании с учетом уровня освоенности содержания программы на стартовом или базовом уровне. Результаты промежуточной и итоговой аттестации обучающихся фиксируются в протоколах.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Одним из главных способов проверки достигнутых результатов является мониторинг качества образовательной подготовки и личностного развития обучающихся. Педагог путём организации специальных форм аттестации/контроля производит оценивание и заполняет «Индивидуальную карту результатов обучения и личностного развития», констатируя соответствующие уровни: в - высокий, с - средний, н - низкий.

#### *КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ*

##### *1. Низкий уровень обучения:*

- устойчивая мотивация только в некоторой части занятия;
- отсутствие увлеченности в выполнении некоторых упражнений;
- отказ выполнять некоторые самостоятельные задания;
- отказ работать в группе;
- стеснение высказываний перед группой;
- низкая скорость принятия решений.

##### *2. Средний уровень обучения:*

- положительная мотивация к занятию;
- увлеченность при выполнении заданий;
- испытывание затруднений при выполнении самостоятельных заданий;
- не активен в работе малых групп;
- стеснение на открытых занятиях;
- средняя скорость принятия решений.

##### *3. Высокий уровень обучения:*

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активность и увлеченность при выполнении заданий;
- умение конструктивно работать в малой группе любого состава;

- творческий подход к выполнению всех заданий, упражнений, изученных за определенный период обучения;  
- высокая скорость решений. Мониторинг личностного развития осуществляется с использованием методов педагогического наблюдения, тестового отслеживания пяти блоков оцениваемых параметров: мотивационного, познавательного, эмоционального, коммуникативного, творческого. При этом имеется в виду следующее наполнение оцениваемых параметров:

*мотивация к занятиям* - активность ребёнка на занятии (проявление инициативы, самостоятельности); интерес к занятию (позитивное отношение, его личностная значимость для ребёнка, заинтересованность в получении новых знаний); устойчивое эмоциональное состояние;

*познавательная активность* - прочное усвоение нового материала (оригинальное решение, умение выделить главное); умение логично и систематично излагать свои мысли; произвольность психических процессов; развитие мышления, речи; умственная работоспособность, освоение темпа занятия;

*эмоциональная сфера* - эмоциональное проявление (умение сочувствовать, сопереживать, живо реагировать); целеустремлённость (собранность, организованность, стремление преодолевать трудности, настойчивость в достижении целей);

*коммуникативность* - взаимодействие с педагогами (культура общения с взрослыми, установление адекватных ролевых отношений, проявление уважения); взаимодействие со сверстниками (установление дружеских отношений, участие в коллективных мероприятиях, умение разрешать конфликты, организаторские способности); соблюдение социальных и этических норм; поведенческая саморегуляция; активность и независимость; отношение к значимой деятельности; отношение к себе;

*творческий потенциал* - сформированность и развитие (творческие проявления в различных видах жизнедеятельности, способность к созданию нового продукта, широта ориентировки в окружающем мире).

Данные сводятся в индивидуальную карту развития учащегося. Для оценки используется уровневая система: 1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий.

### **СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

1. Балобанов И.В. Узлы. – М.: 2007. – 80 с., илл.
2. Выживание в экстремальных условиях. – М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.-160 с.
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: ИД «Вокруг света», 1994. – 47 с., ил.
4. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения: Пер. с англ. – М.: Вече, 1997. – 448 с.
5. Игры и технические средства на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму: Учебное пособие/А.Л. Новиков. Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, Казань, 1997. – 130.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с., ил.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995. – 64 с., ил.
8. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – 2-е изд., перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.
9. Энциклопедия туриста. /Под ред. Э. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 607 с., илл.

### **ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ**

<http://www.tssr.ru/>

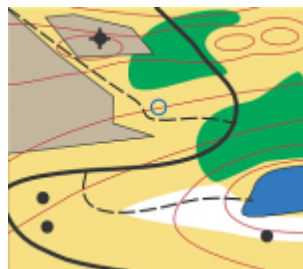
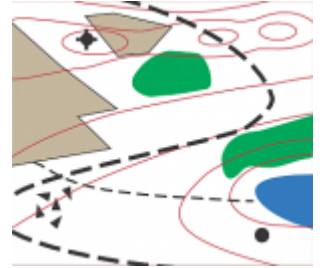
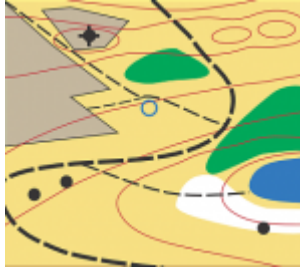
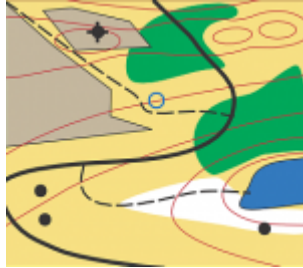
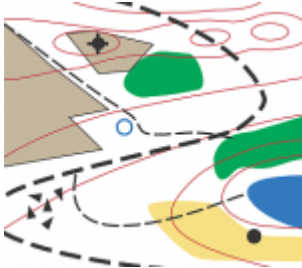
<http://sodat.ru/>

<http://kazanorient.myl.ru/>

<http://turcentrf.ru/>

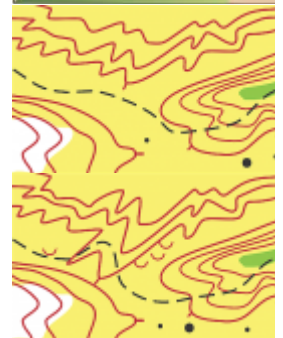
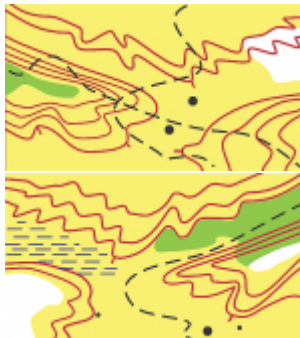
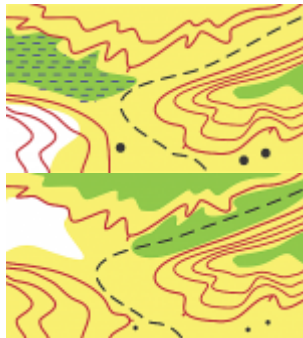
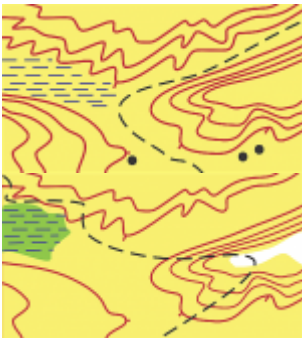
Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист №10

Задание 1: определить истинную карту из 6 вариантов по изображению местности:



Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист №1

Задание 1: определить истинную карту из 8 вариантов по изображению местности:


























**Задание 2**



















**Определи КП в соответствии с легендами**

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

3 уровень - 18 КП

|          |           |   |   |   |     |   |
|----------|-----------|---|---|---|-----|---|
| <b>1</b> | <b>31</b> |   |  |   |     |  |
| <b>2</b> | <b>32</b> |   |  |   |     |  |
| <b>3</b> | <b>33</b> |  |  |   |     |  |
| <b>4</b> | <b>34</b> |  |  |  |     |  |
| <b>5</b> | <b>35</b> |  |  |  |     |  |
| <b>6</b> | <b>36</b> |   |  |   |     |  |
| <b>7</b> | <b>37</b> |   |  |   | 0,5 |  |
| <b>8</b> | <b>38</b> |   |  |   |     |  |
| <b>9</b> | <b>39</b> |   |  |   | 0,5 |  |

|           |           |   |   |   |  |   |
|-----------|-----------|---|---|---|--|---|
| <b>10</b> | <b>40</b> |   |  |   |  |  |
| <b>11</b> | <b>41</b> |   |  |  |  |  |
| <b>12</b> | <b>42</b> |  |  |  |  |   |
| <b>13</b> | <b>43</b> |   |  |   |  |   |
| <b>14</b> | <b>44</b> |   |  |   |  |   |
| <b>15</b> | <b>45</b> |   |  |   |  |  |
| <b>16</b> | <b>46</b> |   |  |   |  |  |
| <b>17</b> | <b>47</b> |   |  |   |  |  |
| <b>18</b> | <b>48</b> |   |  |   |  |  |

Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист №2

Задание 1: определить истинную карту из 5 вариантов по изображению местности:





**Задание 2** Определи КП в соответствии с легендами

1 уровень - 5 КП

2 уровень - 10 КП

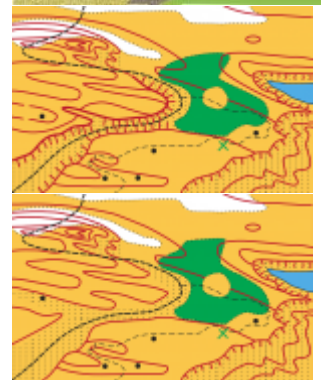
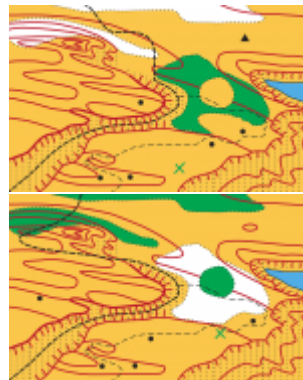
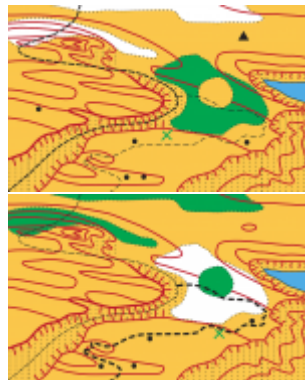
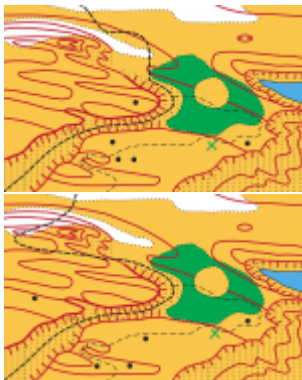
3 уровень - 15 КП

|   |    |   |   |    |    |  |  |
|---|----|---|---|----|----|--|--|
| 1 | 31 |   | ▲ |    | ○. |  |  |
| 2 | 32 |   | ▲ |    | ◦  |  |  |
| 3 | 33 |   |   |    |    |  |  |
| 4 | 34 |   | ▲ |    | ◦. |  |  |
| 5 | 35 |   | ▲ |    | ◦. |  |  |
| 6 | 36 | ≡ |   | └. | └  |  |  |
| 7 | 37 | ≡ |   | └. |    |  |  |
| 8 | 38 |   | ▲ |    | ◦. |  |  |

|    |    |   |   |   |    |  |  |
|----|----|---|---|---|----|--|--|
| 9  | 39 |   | ▲ |   | ◦. |  |  |
| 10 | 40 |   | ○ |   | ◦. |  |  |
| 11 | 41 |   | ⋈ |   | ◦. |  |  |
| 12 | 42 |   | / |   | >  |  |  |
| 13 | 43 | ≡ | ▲ | ▲ |    |  |  |
| 14 | 44 | ≡ | ▲ | ≡ |    |  |  |
| 15 | 45 |   | ∧ |   |    |  |  |

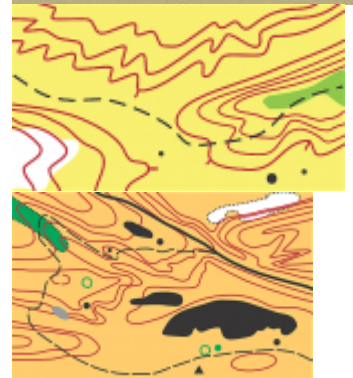
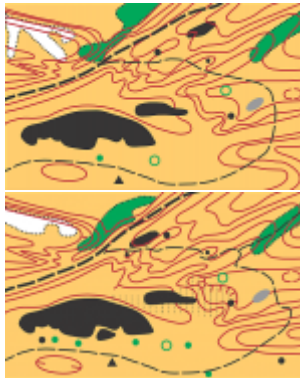
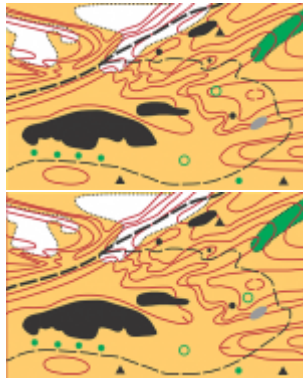
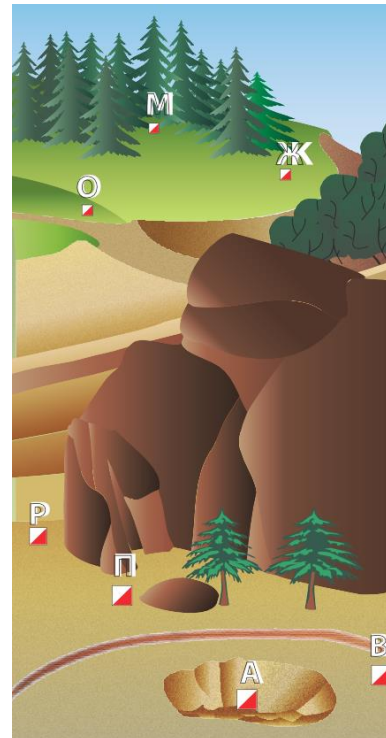
Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист № 3

Задание 1: определить истинную карту из 8 вариантов по изображению местности:



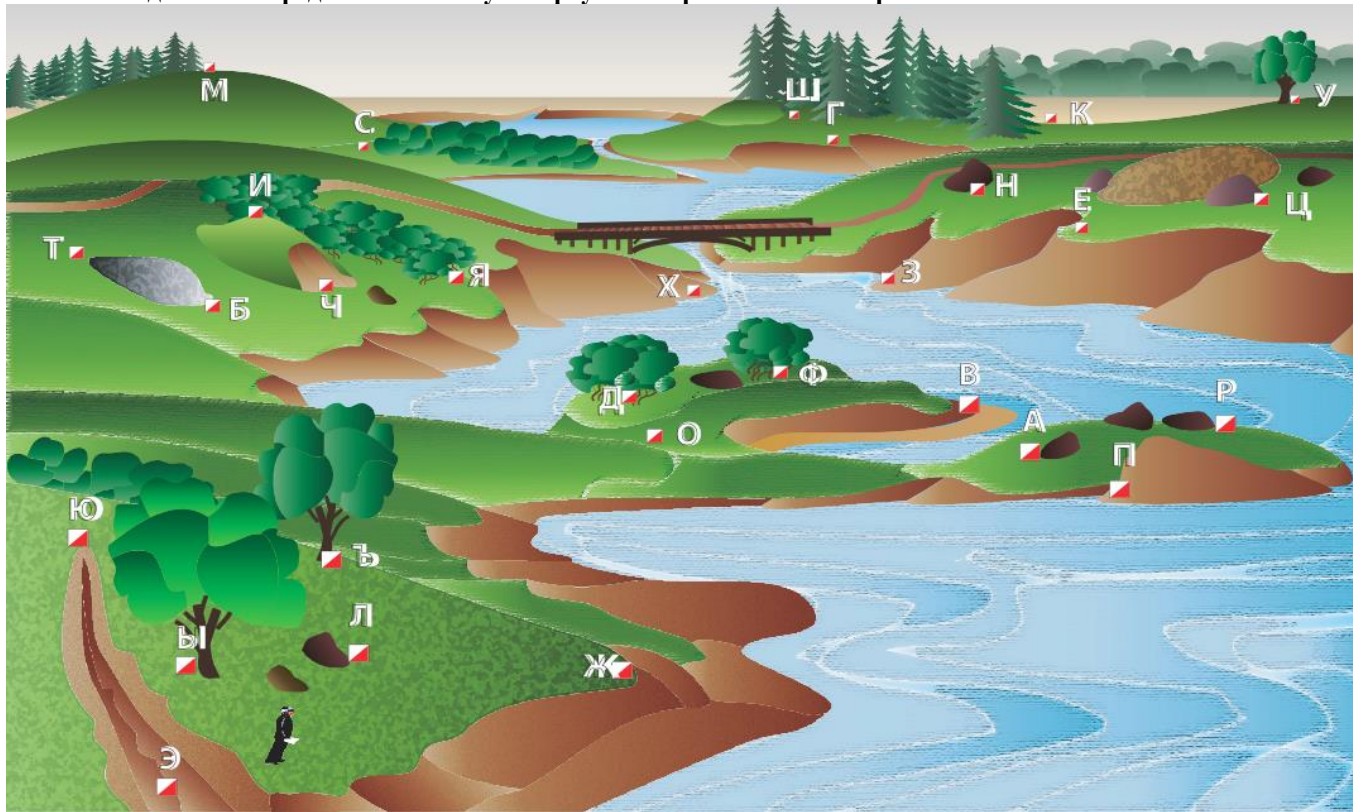
Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист № 4

Задание 1: определить истинную карту из 8 вариантов по изображению местности:



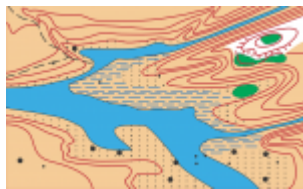
Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист № 5

Задание 1: определить истинную карту из 5 вариантов по изображению местности:



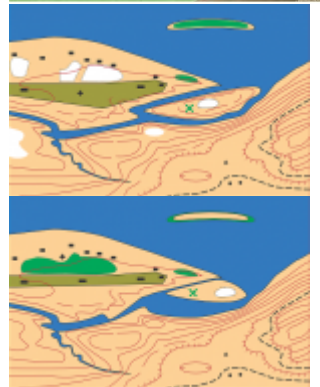
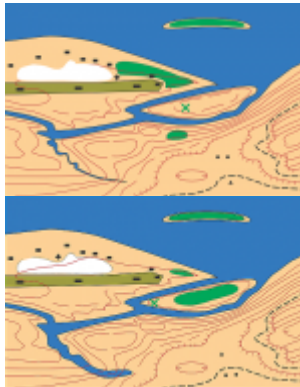
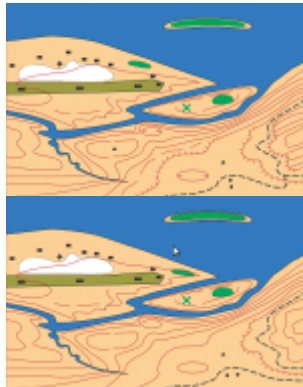
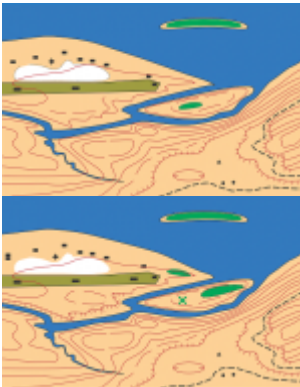
Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист № 6

Задание 1: определить истинную карту из 5 вариантов по изображению местности:



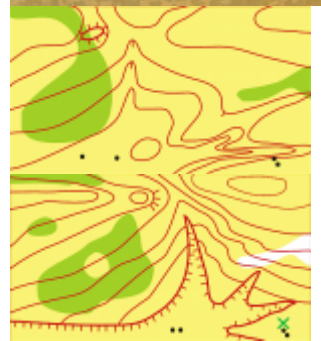
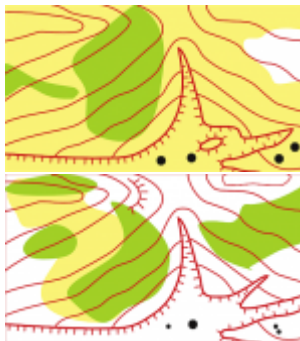
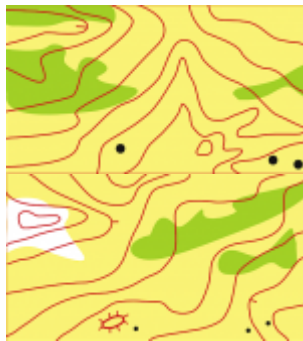
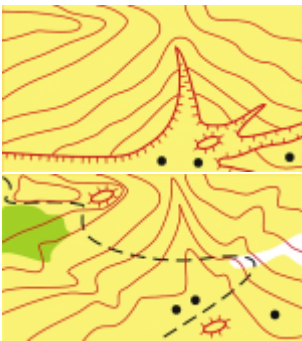
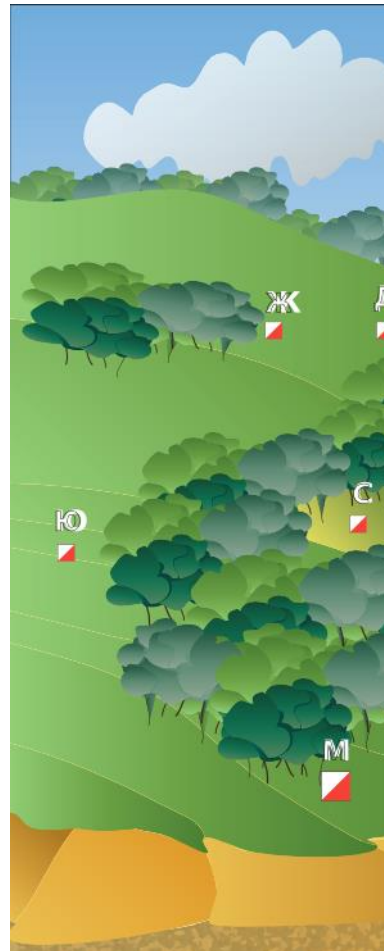
Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист № 7

Задание 1: определить истинную карту из 8 вариантов по изображению местности:



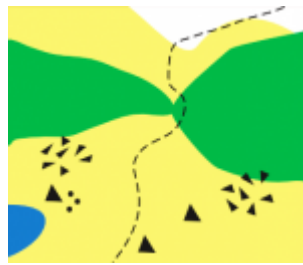
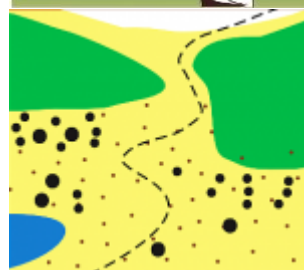
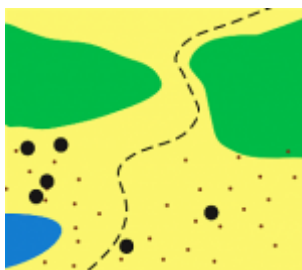
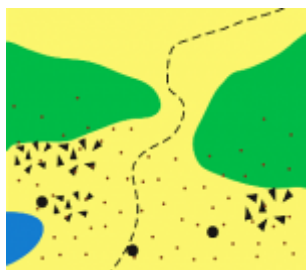
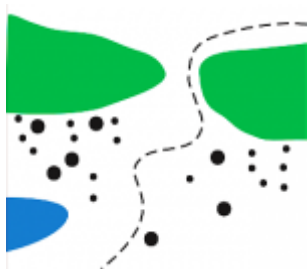
Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист № 8

Задание 1: определить истинную карту из 8 вариантов по изображению местности:



Тест Пахомова-Шумилова для спортивного ориентирования:  
тест-лист № 9

Задание 1: определить истинную карту из 6 вариантов по изображению местности:





Ответы на контрольные тесты по спортивному ориентированию

Ответы на тест-карту №1

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Ц | Д | Е | Н | К | Ы | Л | О | Р | П  | В  | Х  | Г  | А  | Ф  | У  | З  |

Ответы на тест-карту №2

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Ц | Р | О | Ш | Г | П | В | Е | У | Н  | З  | К  | Ы  | Ф  | А  |

Ответы на тест-карту №3

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 16 |
| Ц | Ш | К | У | Е | Н | Г | Я | В | Ж  | О  | А  | Р  | Ф  | Х  | П  | П  |

Ответы на тест-карту №4

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 1 |
| П | Р | О | М | Ж | Г | Н | Е | К | У  | Ш  | З  | Ц  | Х  | Ф  | В  |   |

Ответы на тест-карту №5

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Э  | Ю  | Ы  | Л  | Ж  | Ъ  | Г  | Б  | И  | Я  | М  | С  | Ч  | Х  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |    |
| К  | У  | Н  | З  | Е  | Ц  | П  | Р  | А  | В  | Ф  | Д  | О  |    |

Ответы на тест-карту №6

|    |    |    |    |    |    |    |   |   |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| У  | Ц  | К  | Е  | Э  | М  | Я  | Р | А | В  | М  | К  | Ж  | Д  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |   |   |    |    |    |    |    |
| О  | Ш  | З  | Н  | Ы  | П  | Т  |   |   |    |    |    |    |    |

Ответы на тест-карту №7

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| У | Н | Е | С | Ц | Ю | Р | П | Д | Э  | Я  | О  | Ч  | Ж  | Х  | Ц  |

Ответы на тест-карту №8

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 1 |
| М | Ю | Д | Ж | О | Р | П | С | У | В  | А  | Ц  | Х  | Ф  | Ш  | Г  |   |

Ответы на тест-карту №9

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| К | Р | Д | О | С | П | В | Ф | Х | Ш  | Г  | Н  | А  | Е  | К  | Ц  |

КАРТОЧКА ЗАДАНИЙ № 3

Вопрос № 1

*Одним из признаков клинической смерти является:*

- а) высыхание роговицы – появление «селедочного» блеска;
- б) остаточная деформация зрачка после осторожного сжатия глазного яблока пальцами (синдром «Кошачий глаз»);
- в) широкие, не реагирующие на свет зрачки.

Вопрос № 2

*Признаком какой травмы является, когда одна или обе ноги пострадавшего принимают вынужденное положение в позе «лягушки» (стопы максимально развернуты наружу, а колени несколько приподняты от земли):*

- а) проникающее ранение грудной клетки;
- б) повреждение позвоночника и спинного мозга;
- в) перелом костей таза и верхней трети бедра.

Вопрос № 3

*Оказывая помощь при сдавлении конечностей (при извлечении пострадавших из-под обломков техники и завалов) недопустимо:*

- а) согревать придавленные конечности;
- б) прикладывать холод к поврежденным конечностям;
- в) давать обильное теплое питье.

*Продолжение на обороте*

КАРТОЧКА ЗАДАНИЙ №3 (продолжение)

Вопрос № 4

*Кровоостанавливающий жгут накладывается:*

- а) непосредственно на рану;
- б) ниже раны на 2-3 сантиметра;
- в) выше раны на 2-3 сантиметра.

Вопрос № 5

*Лекарство валокордин используется при:*

- а) аллергических реакциях;
- б) стрессах, нервных переутомлениях, психогенных реакциях;
- в) кишечных, почечных, печеночных коликах.

Вопрос № 6

*При большой кровопотере пострадавшего можно переносить и перевозить только:*

- а) на животе;
- б) на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами;
- в) сидя или с возвышенным головным концом.

КАРТОЧКА ЗАДАНИЙ № 1

Вопрос № 1

*Одним из признаков биологической смерти является:*

- а) высыхание роговицы – появление «селедочного» блеска;
- б) широкие, не реагирующие на свет зрачки;
- в) отсутствие пульса на сонной артерии.

Вопрос № 2

*Признаком, какого опасного состояния является, когда пострадавший находится в коме, наблюдаются судороги мышц по всему телу, частая рвота:*

- а) проникающее ранение грудной клетки
- б) отек мозга;
- в) повреждение позвоночника и спинного мозга.

### Вопрос № 3

*Оказывая помощь при истинном утолщении недопустимо:*

- а) резко надавливать на корень языка пострадавшего;
- б) оставлять пострадавшего без внимания;
- в) переносить пострадавшего на носилках.

---

---

*Продолжение на обороте*

**Этап «МЕДИЦИНА»**  
**КАРТОЧКА ЗАДАНИЙ № 1 (продолжение)**

---

---

### Вопрос № 4

*В зимний период кровоостанавливающий жгут накладывается на время:*

- а) до прибытия «скорой помощи»;
- б) не более 2 часов;
- в) на 1 час.

### Вопрос № 5

*Лекарство но-шпа используется при:*

- а) отравлении и вздутии живота;
- б) стрессах, нервных переутомлениях, психогенных реакциях;
- в) кишечных, почечных, печеночных коликах.

### Вопрос № 6

*При подозрении на внутреннее кровотечение пострадавшего можно переносить и перевозить только:*

- а) на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами;
- б) на животе;
- в) сидя или лежа с возвышенным головным концом.

---

---

**Этап «МЕДИЦИНА»**  
**КАРТОЧКА ЗАДАНИЙ № 4**

---

---

### Вопрос № 1

*Одним из признаков комы является:*

- а) высыхание роговицы – появление «сеledочного» блеска;
- б) нарушение дыхания:
  - на вдохе слышен сип и захрапывание,
  - в акт вдоха вовлекаются мускулы лица и шеи,
  - при каждом вдохе напрягается вся верхняя половина туловища;
- в) отсутствие пульса на сонной артерии.

### Вопрос № 2

*Признаком, какого опасного состояния является, когда у пострадавшего кожа лица и шеи с синюшным оттенком, сосуды шеи набухшие, наблюдается одышка, kloкочущее дыхание, сначала подкашливание с обильным выделением розовой пенистой мокроты, затем – пенистые выделения изо рта и носа:*

- а) проникающее ранение грудной клетки
- б) отек мозга;
- в) отек легких.

### Вопрос № 3

*Оказывая первую помощь при ожогах недопустимо:*

- а) накладывать холод на рану поверх стерильных простыней;
- б) предлагать обильное теплое питье;
- в) бинтовать обожженную поверхность.

---

---

*Продолжение на обороте*

**Этап «МЕДИЦИНА»**  
**КАРТОЧКА ЗАДАНИЙ № 4 (продолжение)**

---

---

### Вопрос № 4

*При проведении непрямого массажа сердца глубина продавливания грудной клетки должна быть:*

- а) не менее 2-3 см;
- б) не имеет значения;
- в) меньше 2-3 см.

### Вопрос № 5

Лекарство **супрастин** используется при:

- а) кишечных, почечных, печеночных коликах;
- б) аллергических реакциях;
- в) стрессах, нервных переутомлениях, психогенных реакциях.

### Вопрос № 6

При проникающих ранениях грудной клетки пострадавшего можно переносить и перевозить только:

- а) сидя или лежа с возвышенным головным концом;
- б) на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами;
- в) на животе.

---

---

## Этап «МЕДИЦИНА» КАРТОЧКА ЗАДАНИЙ № 2

---

---

### Вопрос № 1

Одним из признаков конечной стадии травматического шока является:

- а) высыхание роговицы – появление «сеledочного» блеска;
- б) широкие, не реагирующие на свет зрачки;
- в) появление мраморного рисунка на коже с землистым оттенком.

### Вопрос № 2

Признаком какой травмы является, когда у пострадавшего наблюдаются частые повторные обмороки, при вставании - резкая бледность, головокружение, лежа боль усиливается, пульс – очень частый:

- а) отек легких
- б) скрытое кровотечение;
- в) отек мозга

### Вопрос № 3

Оказывая помощь при обморожении **недопустимо**:

- а) давать обильное теплое питье;
- б) укутывать холодную конечность теплым одеялом;
- в) использовать грелки и согревающие компрессы.

---

---

*Продолжение на обороте*

---

---

## Этап «МЕДИЦИНА» КАРТОЧКА ЗАДАНИЙ № 2 (продолжение)

---

---

### Вопрос № 4

Доказательством правильно выполненного «вдоха» при искусственной вентиляции легких является подъем грудной клетки:

- а) на 0,5-1 см;
- б) на 2-3 см
- в) не менее 4 см.

### Вопрос № 5

Лекарство **левомицетин** используется при:

- а) поносе
- б) кишечных, почечных, печеночных коликах;
- в) отравлении и вздутии живота.

### Вопрос № 6

При появлении признаков отека легких пострадавшего можно переносить и перевозить только:

- а) сидя или лежа с возвышенным головным концом;
  - б) на животе;
  - в) на спине с приподнятыми или согнутыми в коленях ногами.
- 
-

## Примерные нормативы с 1 по 11 класс

## Нормативы по физкультуре за 1 класс

| Упражнения                     | Мальчики    |      |      | Девочки     |      |      |
|--------------------------------|-------------|------|------|-------------|------|------|
|                                | 5           | 4    | 3    | 5           | 4    | 3    |
| Бег 30 м (сек)                 | 6,1         | 6,9  | 7,0  | 6,6         | 7,4  | 7,5  |
| “Челночный бег” 3х10 м (сек.)  | 9,9         | 10,8 | 11,2 | 10,2        | 11,3 | 11,7 |
| Ходьба на лыжах 1 км.          | 8,30        | 9,00 | 9,30 | 9,00        | 9,30 | 10,0 |
| Кросс 1000 м. (мин.,сек.)      | без времени |      |      | без времени |      |      |
| Прыжок в длину с места (см)    | 140         | 115  | 100  | 130         | 110  | 90   |
| Метание набивного мяча (см)    | 295         | 235  | 195  | 245         | 220  | 200  |
| Метание малого мяча 150г (м)   | 20          | 15   | 10   | 15          | 10   | 5    |
| Метание в цель с 6 м           | 3           | 2    | 1    | 3           | 2    | 1    |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 40          | 30   | 15   | 50          | 30   | 20   |
| Поднимание туловища за 1 мин.  | 30          | 26   | 18   | 18          | 15   | 13   |
| Подтягивание в висе (раз)      | 4           | 2    | 1    |             |      |      |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) |             |      |      | 12          | 8    | 2    |
| Наклон вперед сидя (см)        | 9           | 3    | 1    | 12,5        | 6    | 2    |

## Нормативы по физкультуре за 2 класс

| Упражнения 2 класс, примерные нормативы                     | Мальчики          |      |      | Девочки |      |      |
|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
|   | 5                 | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек                    | 12,0              | 12,8 | 13,2 | 12,4    | 12,8 | 13,2 |
| <a href="#">Челночный бег</a> 3×10 м, сек                   | 9,1               | 10,0 | 10,4 | 9,7     | 10,7 | 11,2 |
| Бег 30 м, с   | 5,4               | 7,0  | 7,1  | 5,6     | 7,2  | 7,3  |
| Бег 1.000 метров  | без учета времени |      |      |         |      |      |
| Прыжок в длину с места, см                                  | 165               | 125  | 110  | 155     | 125  | 100  |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см                    | 80                | 75   | 70   | 70      | 65   | 60   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                     | 70                | 60   | 50   | 80      | 70   | 60   |
| Подтягивание на перекладине                                 | 4                 | 2    | 1    |         |      |      |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23                | 21   | 19   | 28      | 26   | 24   |
| Приседания (кол-во раз/мин)                                 | 40                | 38   | 36   | 38      | 36   | 34   |
| <a href="#">Многоскоки – 8 прыжков м.</a>                   | 12                | 10   | 8    | 12      | 10   | 8    |

## Нормативы по физкультуре за 3 класс

| Упражнения 3 класс, примерные нормативы                                    | Мальчики          |     |      | Девочки |      |      |
|--|-------------------|-----|------|---------|------|------|
|  | 5                 | 4   | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <a href="#">Челночный бег</a> 3×10 м, сек                                  | 8,8               | 9,9 | 10,2 | 9,3     | 10,3 | 10,8 |
| Бег 30 м, с  | 5,1               | 6,7 | 6,8  | 5,3     | 6,7  | 7,0  |
| Бег 1.000 метров   | без учета времени |     |      |         |      |      |
| Прыжок в длину с места, см   | 175               | 130 | 120  | 160     | 135  | 110  |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см                                   | 85                | 80  | 75   | 75      | 70   | 65   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                                    | 80                | 70  | 60   | 90      | 80   | 70   |
| Подтягивание на перекладине  | 5                 | 3   | 1    |         |      |      |
| Метание теннисного мяча, м   | 18                | 15  | 12   | 15      | 12   | 10   |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)                | 25                | 23  | 21   | 30      | 28   | 26   |
| Приседания (кол-во раз/мин)  | 42                | 40  | 38   | 40      | 38   | 36   |
| <a href="#">Многоскоки – 8 прыжков м.</a>                                  | 13                | 11  | 9    | 13      | 11   | 9    |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | 6                 | 4   | 2    | 5       | 3    | 1    |

## Нормативы по физкультуре за 4 класс

| Упражнения 4 класс, примерные нормативы                                    | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
|  | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <a href="#">Челночный бег</a> 3×10 м, сек                                  | 8,6      | 9,5  | 9,9  | 9,1     | 10,0 | 10,4 |
| <a href="#">Бег 30 м, с</a>  | 5,0      | 6,5  | 6,6  | 5,2     | 6,5  | 6,6  |
| Бег 1.000 метров, мин  | 5,50     | 6,10 | 6,50 | 6,10    | 6,30 | 6,50 |
| Прыжок в длину с места, см   | 185      | 140  | 130  | 170     | 140  | 120  |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см                                   | 90       | 85   | 80   | 80      | 75   | 70   |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)                                    | 90       | 80   | 70   | 100     | 90   | 80   |
| Подтягивание на перекладине  | 5        | 3    | 1    |         |      |      |
| Метание теннисного мяча, м   | 21       | 18   | 15   | 18      | 15   | 12   |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)                | 28       | 25   | 23   | 33      | 30   | 28   |
| Приседания (кол-во раз/мин)  | 44       | 42   | 40   | 42      | 40   | 38   |
| <a href="#">Многоскоки – 8 прыжков м.</a>                                  | 15       | 14   | 13   | 14      | 13   | 12   |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м) | 7        | 5    | 3    | 6       | 4    | 2    |

Нормативы по физкультуре за 5 класс

| Упражнения, 5 клас  | Мальчики          |      |      | Девочки |      |       |
|---|-------------------|------|------|---------|------|-------|
|   | 5                 | 4    | 3    | 5       | 4    | 3     |
| Челночный бег 4×9 м, сек  | 10,2              | 10,7 | 11,3 | 10,5    | 11,0 | 11,7  |
| Бег 30 м, с   | 5,5               | 6,0  | 6,5  | 5,7     | 6,2  | 6,7   |
| Бег 60 м, с   | 10,0              | 10,6 | 11,2 | 10,4    | 10,8 | 11,4  |
| Бег 300 м, мин, с   | 1,02              | 1,06 | 1,12 | 1,05    | 1,10 | 1,15  |
| Бег 1000 м, мин, с  | 4,30              | 4,50 | 5,20 | 4,50    | 5,10 | 5,40  |
| Бег 2000 м  | Без учета времени |      |      |         |      |       |
| Кросс 1,5 км, мин, с  | 8,50              | 9,30 | 10,0 | 9,00    | 9,40 | 10,30 |
| Подтягивание на перекладине из вися, раз  | 7                 | 5    | 3    |         |      |       |
| Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз  |                   |      |      | 15      | 10   | 8     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 17                | 12   | 7    | 12      | 8    | 3     |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз  | 39                | 33   | 27   | 28      | 23   | 20    |
| Прыжок в длину с места, см  | 170               | 160  | 140  | 160     | 150  | 130   |
| Прыжок в длину с разбега, см  | 340               | 300  | 260  | 300     | 260  | 220   |
| Прыжок в высоту с разбега, см   | 110               | 100  | 85   | 105     | 95   | 80    |
| Бег на лыжах 1 км ,мин, сек   | 6,30              | 7,00 | 7,40 | 7,00    | 7,30 | 8,10  |
| Бег на лыжах 2 км ,мин, сек   | Без учета времени |      |      |         |      |       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Одновременный бесшажный ход</li> <li>• Подъем «елочкой»</li> <li>• Спуск в «ворота» из палок</li> <li>• Торможение «плугом»</li> </ul> | Техника на лыжах  |      |      |         |      |       |
| Ведение мяча бегом в баскетболе   | Техника           |      |      |         |      |       |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин  | 70                | 60   | 55   | 60      | 50   | 30    |
| Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз  | 34                | 32   | 30   | 38      | 36   | 34    |
| Плавание без учета времени, м   | 50                | 25   | 12   | 25      | 20   | 12    |

Нормативы по физкультуре за 6 класс

| Упражнения, 6 класс                      | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
|  | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек | 10,0     | 10,5 | 11,5 | 10,3    | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, с                              | 5,5      | 5,8  | 6,2  | 5,8     | 6,1  | 6,5  |
| Бег 60 м, с                              | 9,8      | 10,2 | 11,1 | 10,0    | 10,7 | 11,3 |

|  |             |       |       |       |       |       |
|--|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 500 метров, мин                                    |             |       |       | 2,22  | 2,55  | 3,20  |
| Бег 1.000 метров, мин                                  | 4,20        | 4,45  | 5,15  |       |       |       |
| Бег 2.000 метров                                       | без времени |       |       |       |       |       |
| Бег на лыжах 2 км, мин                                 | 13,30       | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 19,00       | 20,00 | 22,00 |       |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 175         | 165   | 145   | 165   | 155   | 140   |
| Подтягивание на перекладине                            | 8           | 6     | 4     |       |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 20          | 15    | 10    | 15    | 10    | 5     |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 10          | 6     | 3     | 14    | 11    | 8     |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 40          | 35    | 25    | 35    | 30    | 20    |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд                       | 46          | 44    | 42    | 48    | 46    | 44    |

Нормативы по физкультуре за 7 класс

| Упражнения, 7 класс                                    | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|--|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|  | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| <a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек               | 9,8      | 10,3  | 10,8  | 10,1    | 10,5  | 11,3  |
| <a href="#">Бег 30 м</a> , с                           | 5,0      | 5,3   | 5,6   | 5,3     | 5,6   | 6,0   |
| Бег 60 м, с  | 9,4      | 10,0  | 10,8  | 9,8     | 10,4  | 11,2  |
| Бег 500 метров, мин                                    |          |       |       | 2,15    | 2,25  | 2,40  |
| Бег 1.000 метров, мин                                  | 4,10     | 4,30  | 5,00  |         |       |       |
| Бег 2.000 метров, мин                                  | 9,30     | 10,15 | 11,15 | 11,00   | 12,40 | 13,50 |
| Бег на лыжах 2 км, мин                                 | 12,30    | 13,30 | 14,00 | 13,30   | 14,00 | 15,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 18,00    | 19,00 | 20,00 | 20,00   | 25,00 | 28,00 |
| Прыжки в длину с места, см                             | 180      | 170   | 150   | 170     | 160   | 145   |
| Подтягивание на перекладине                            | 9        | 7     | 5     |         |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 23       | 18    | 13    | 18      | 12    | 8     |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 11       | 7     | 4     | 16      | 13    | 9     |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45       | 40    | 35    | 38      | 33    | 25    |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд                       | 46       | 44    | 42    | 52      | 50    | 48    |

Нормативы по физкультуре за 8 класс

| Упражнения, 8 класс                                    | Мальчики          |       |       | Девочки |       |       |
|--|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|  | 5                 | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| <a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек               | 9,6               | 10,1  | 10,6  | 10,0    | 10,4  | 11,2  |
| <a href="#">Бег 30 м</a> , с                           | 4,8               | 5,1   | 5,4   | 5,1     | 5,6   | 6,0   |
| Бег 60 м, с  | 9,0               | 9,7   | 10,5  | 9,7     | 10,4  | 10,8  |
| Бег 1.000 метров, мин                                  | 3,50              | 4,20  | 4,50  | 4,20    | 4,50  | 5,15  |
| Бег 2.000 метров, мин                                  | 9,00              | 9,45  | 10,30 | 10,50   | 12,30 | 13,20 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 16,00             | 17,00 | 18,00 | 19,30   | 20,30 | 22,30 |
| Бег на лыжах 5 км, мин                                 | без учета времени |       |       |         |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 190               | 180   | 165   | 175     | 165   | 156   |
| Подтягивание на перекладине                            | 10                | 8     | 5     |         |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 25                | 20    | 15    | 19      | 13    | 9     |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 12                | 8     | 5     | 18      | 15    | 10    |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 48                | 43    | 38    | 38      | 33    | 25    |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд                       | 56                | 54    | 52    | 62      | 60    | 58    |

Нормативы по физкультуре за 9 класс

| Упражнения, 9 класс | Мальчики |   |   | Девочки |   |   |
|---------------------|----------|---|---|---------|---|---|
|                     | 5        | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |
|                     |          |   |   |         |   |   |

|  |                   |       |       |       |       |       |
|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек               | 9,4               | 9,9   | 10,4  | 9,8   | 10,2  | 11,0  |
| <a href="#">Бег 30 м</a> , с                           | 4,6               | 4,9   | 5,3   | 5,0   | 5,5   | 5,9   |
| Бег 60 м, с  | 8,5               | 9,2   | 10,0  | 9,4   | 10,0  | 10,5  |
| Бег 2.000 метров, мин                                  | 8,20              | 9,20  | 9,45  | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Бег на лыжах 1 км, мин                                 | 4,30              | 4,50  | 5,20  | 5,45  | 6,15  | 7,00  |
| Бег на лыжах 2 км, мин                                 | 10,20             | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 15,30             | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| Бег на лыжах 5 км, мин                                 | без учета времени |       |       |       |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 210               | 200   | 180   | 180   | 170   | 155   |
| Подтягивание на перекладине                            | 11                | 9     | 6     |       |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 32                | 27    | 22    | 20    | 15    | 10    |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 13                | 11    | 6     | 20    | 15    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50                | 45    | 40    | 40    | 35    | 26    |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд                       | 58                | 56    | 54    | 66    | 64    | 62    |

Нормативы по физкультуре за 10 класс

| Упражнения, 10 класс                                   | Мальчики |       |       | Девочки           |       |       |
|--|----------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|  | 5        | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| <a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек               | 9,3      | 9,7   | 10,2  | 9,7               | 10,1  | 10,8  |
| <a href="#">Бег 30 м</a> , с                           | 4,7      | 5,2   | 5,7   | 5,4               | 5,8   | 6,2   |
| Бег 100 м, с   | 14,4     | 14,8  | 15,5  | 16,5              | 17,2  | 18,2  |
| Бег 2 км, мин  |          |       |       | 10,20             | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3 км метров, мин                                   | 12,40    | 13,30 | 14,30 |                   |       |       |
| Бег на лыжах 1 км, мин                                 | 4,40     | 5,00  | 5,30  | 6,00              | 6,30  | 7,10  |
| Бег на лыжах 2 км, мин                                 | 10,30    | 10,50 | 11,20 | 12,15             | 13,00 | 13,40 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                                 | 14,40    | 15,10 | 16,00 | 18,30             | 19,30 | 21,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин                                 | 26,00    | 27,00 | 29,00 | без учета времени |       |       |
| Прыжки в длину с места, см                             | 220      | 210   | 190   | 185               | 170   | 160   |
| Подтягивание на перекладине                            | 12       | 10    | 7     |                   |       |       |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине       | 3        | 2     | 1     |                   |       |       |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 32       | 27    | 22    | 20                | 15    | 10    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз      | 10       | 7     | 4     |                   |       |       |
| Лазание по канату без помощи ног, м                    | 5        | 4     | 3     |                   |       |       |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 14       | 12    | 7     | 22                | 18    | 13    |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 52       | 47    | 42    | 40                | 35    | 30    |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд                       | 65       | 60    | 50    | 75                | 70    | 60    |

Нормативы по физкультуре за 11 класс

| Упражнения, 11 класс                     | Мальчики |       |       | Девочки           |       |       |
|--|----------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
|  | 5        | 4     | 3     | 5                 | 4     | 3     |
| <a href="#">Челночный бег</a> 4×9 м, сек | 9,2      | 9,6   | 10,1  | 9,8               | 10,2  | 11,0  |
| <a href="#">Бег 30 м</a> , с             | 4,4      | 4,7   | 5,1   | 5,0               | 5,3   | 5,7   |
| Бег 100 м, с                             | 13,8     | 14,2  | 15,0  | 16,2              | 17,0  | 18,0  |
| Бег 2 км, мин                            |          |       |       | 10,00             | 11,10 | 12,20 |
| Бег 3 км метров, мин                     | 12,20    | 13,00 | 14,00 |                   |       |       |
| Бег на лыжах 1 км, мин                   | 4,30     | 4,50  | 5,20  | 5,45              | 6,15  | 7,00  |
| Бег на лыжах 2 км, мин                   | 10,20    | 10,40 | 11,10 | 12,00             | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин                   | 14,30    | 15,00 | 15,50 | 18,00             | 19,00 | 20,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин                   | 25,00    | 26,00 | 28,00 | без учета времени |       |       |



| Бег на лыжах 10 км, мин                                | без учета времени          |     |     |     |     |     |
|--|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|  | Прыжки в длину с места, см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 |
| Подтягивание на перекладине                            | 14                         | 11  | 8   |     |     |     |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине       | 4                          | 3   | 2   |     |     |     |
| Отжимания в упоре лежа                                 | 32                         | 27  | 22  | 20  | 15  | 10  |
| Наклон вперед из положения сидя, см                    | 15                         | 13  | 8   | 24  | 20  | 13  |
| Стибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз      | 12                         | 10  | 7   |     |     |     |
| Наклон вперед из положения сидя                        | 14                         | 12  | 7   | 22  | 18  | 13  |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 55                         | 49  | 45  | 42  | 36  | 30  |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд                       | 70                         | 65  | 55  | 80  | 75  | 65  |
| Прыжки на скакалке, за 60 секунд                       | 130                        | 125 | 120 | 133 | 110 | 70  |