

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Ярославской области «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

ОДОБРЕНА
методическим советом
протокол № 6 от 30.08.2023 г.



М.П.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Школа выживания»
Срок реализации – 4 года
Возраст обучающихся – 11 - 18 лет

Автор:
Ю.В. Индюков,
педагог дополнительного образования
ГОУ ДО ЯО ЦДЮТурЭк

Ярославль, 2023

Оглавление:

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	7
Тематическое планирование 1 год обучения	8
Краткое содержание	9
Тематическое планирование 2 год обучения	13
Краткое содержание	14
Тематическое планирование 3 год обучения	19
Краткое содержание	20
Тематическое планирование 4 год обучения	25
Краткое содержание	26
МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	32
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА	40

Пояснительная записка

Как укрепить здоровье ребенка? Как уберечь его от вредных привычек? Как обезопасить от криминальных проявлений в обществе и от последствий природных катаклизмов? Как защитить от опасности? Вот главные вопросы, которые волнуют сегодня общество, педагогов, родителей. Ведь от их решения зависят здоровье и сама жизнь ребенка. Важную роль в решении этих проблем может сыграть организация объединения «Школа выживания». Особенно, если сделать занятия в нём, с одной стороны, интересными и привлекательными для детей, а с другой - эффективными с точки зрения важности формирования у них навыков безопасного поведения, повысить воспитательный потенциал учебного процесса?

Василий Александрович Сухомлинский подчеркивал, что задача педагогов не только обеспечить счастливое детство, но и всю последующую жизнь человека, в которой всякое случается. Уметь противостоять невзгодам, прийти на помощь другим людям, не допустить профессиональных ошибок - все это закладывается в детстве. Данная программа призвана обеспечить планомерную подготовку занимающихся в объединении детей к действиям в чрезвычайных ситуациях, направлена на приобретение знаний, умений и навыков по защите жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих их безопасности условиях. В условиях сельской местности – это прежде всего ситуации связанные с возникновением неблагоприятных условий в природной среде, в случае добровольной или вынужденной автономии. И необходимую подготовку к таким ситуациям даёт только спортивный туризм.

Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления детей, одно из важных средств воспитания подрастающего поколения. Во время путешествий туристы знакомятся с прошлым настоящим нашей Родины, ее естественными богатствами, памятниками культуры, проводят наблюдения над природой, охраняют ее. Туристский поход – одно из любимых занятий ребят. Вместе с тем он и мощное средство воспитания, так как предполагает общность интересов, чувство локтя, взаимовыручку, физическую закалку. В условиях похода безболезненно и естественно принимаются высокие нормы и ценности человеческого поведения, товарищество, забота о других, интеллектуальная и деловая активность, необходимые для благополучия группы, которые подкрепляются положительными эмоциями, за счет взаимодействующих на человека новизны и необычности обстановки, обилия информации, чувства безопасности, реальной возможности самоутверждения, преодоления трудностей, что приводит к снятию внутреннего напряжения, тревоги, уменьшению агрессивности. Туристско-краеведческая деятельность решает вопросы воспитания социальной активности детей, воплощающейся в успешном овладении знаниями законов общественного развития, в осознании смысла труда и взгляда на него как на жизненную позицию, потребность в овладении ребенком множества социальных ролей. Туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи.

В сельской местности где практически у каждого ребёнка есть свой велосипед, велотуризм является самым дешёвым и доступным видом туризма, не зависящим от материального благополучия семьи. Поэтому данная программа объединения «Школа выживания» построена на основе велосипедного туризма, и в ней уделяется большое внимание профилактике дорожно-транспортного травматизма детей, изучению правил дорожного движения и применение их в практических жизненных ситуациях на дороге.

Цель программы «Школа выживания»:

формирование у обучающихся необходимых навыков, способствующих укреплению здоровья и развитию навыков безопасного поведения в естественной среде через включение в учебную и практико – ориентированную деятельность.

Задачи:

Образовательные: познакомить с природой, историей, культурными объектами и традициями родного края, привить знание правил дорожного движения, сформировать необходимые навыки по ориентированию на местности, оказанию доврачебной помощи, изготовлению и ремонту туристского снаряжения и ведению походного быта.

Воспитательные: создать условия для воспитания стойкости, умения переносить духовные и физические трудности; способствовать развитию коммуникативных способностей, соблюдению этики и уважительного отношения к людям, воспитывать посредством коллективной работы жизненную альтруистскую установку «Один за всех! И все за одного».

Развивающие: развивать интеллектуальные способности, любознательность, активность, самостоятельность и физическое совершенствование.

Программа рассчитана на 4 года обучения детей от 11 до 18 лет, с возможностью продления обучения до 5-6 лет для особо заинтересованных детей в спортивном или социально-педагогическом направлении (по индивидуальному плану), и включает следующие разделы:

Российский массовый туризм: история развития и воспитательная роль.

Экология, краеведение и туристские возможности родного края

Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Туристическое снаряжение

Организация питания, быта и досуга в походе

Топография и ориентирование на местности.

Туртехника

Обеспечение безопасности в походе и на занятиях

Гигиена туриста, ЗОЖ и доврачебная медицинская помощь.

Правила дорожного движения (ПДД)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Соревновательная деятельность

Обязательно выполнение учебной нагрузки, возрастающей по объёму или сложности в каждый год обучения:

Год обучения	Учебная нагрузка в		
	Неделю	месяц	год
Первый	6	24	216
Второй	6	24	216
Третий	9	36	324
Четвёртый	9	36	324

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Гуманистический характер образования предполагает построение системы воспитания, нацеленной на духовное развитие личности каждого школьника. Таким образом, основными подходами в организации воспитательного процесса являются системный, деятельностный и личностно-ориентированный.

Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное снижение негативного влияния социума на личность ребенка и использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Моделирование воспитательной деятельности

Член объединения «Школа выживания», это человек, имеющий:

* **идеалы, установки, ценностные ориентации** (наличие и характер идеала: жизнь и здоровье самое важное из жизненных ценностей; стремление к самореализации и жизненному самоопределению; умение применять свои знания, помогать людям в экстремальных ситуациях, умение правильно ориентироваться в опасных ситуациях, готовность к самосовершенствованию)

* **качества гражданина**: сознательное следование нормам и правилам дорожного движения, человеческого общежития; знание основ правоведения; уважение государственных законов и правил природопользования;

***интеллектуально-образовательные качества**: самостоятельность и организованность в опасных ситуациях; умение ставить цели, прогнозировать и планировать свою деятельность;

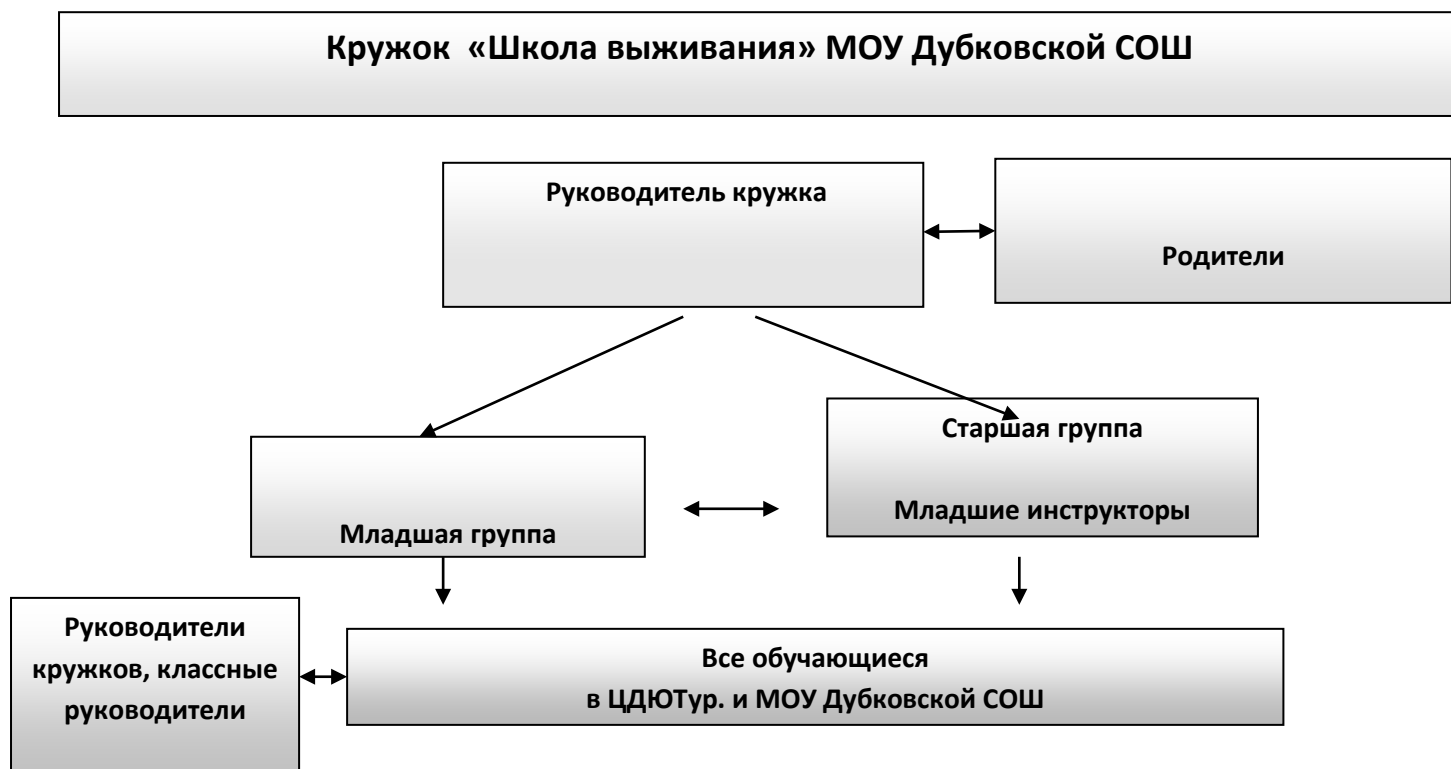
***коммуникативные качества**: умения строить отношения с людьми на основе партнерства, уровень владения основами культуры поведения в коллективе; качества делового человека: готовность и способность сотрудничать с другими людьми, помогать в трудных ситуациях, наличие жизненной цели и стремления к ее достижению, умение преодолевать трудности, уверенность в себе.

***владеющий умением межличностного общения**: умение быстро и легко входить в контакт с другими, умение проектировать и анализировать опасную ситуацию, умение предупреждать конфликты, умение оказать помощь в сложной жизненной ситуации;

***владеющий умением самоконтроля, самоанализа, самооценки** (умения самонаблюдения, установления причинно-следственных связей в своих поступках и действиях, умения контролировать свое поведение, давать оценку ситуации, умения контролировать и анализировать познавательную деятельность.

***спортивно-инструкторские качества**: знания техники и тактики туристических соревнований, педагогических и психологических основ обучения.

СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ В КРУЖКЕ



В основе работы с детьми лежат лично-ориентированные педагогические технологии развивающего обучения с формированием общечеловеческих культурных ценностей, направленные на развитие способностей, познавательной активности, любознательности, коммуникативности, интереса к разным видам творческой деятельности, на развитие физического, стрессоустойчивого психологического здоровья и эмоционального благополучия.

Воспитательная и образовательная деятельность кружка «Школа выживания» строится на следующих дидактических принципах:

- принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности;
- принцип доступности состоит в соответствии учебного материала с психолого-возрастными особенностями учащихся, их возможностями;
- принцип наглядности, системности и последовательности обучения опирается на восприятие и представление и строится на изучении материала от простого к сложному;
- принцип взаимодействия между педагогом и ребенком, взаимодействие детей в коллективе, взаимодействие всех тем, входящих в программу.

Учебный процесс организуется в форме теоретических и практических занятий, лекций и консультаций, индивидуальных занятий, самостоятельных занятий на ПК и в автогородке, экскурсий, игр, конкурсов, проектной деятельности, тренировок, соревнований, учебно-тренировочных походов, велопробегов и велопутешествий. Занятия проводятся с полным составом кружка (15 человек в группе), по мере роста опыта делается упор на групповые занятия и индивидуальные занятия для инструкторов. Теоретические и практические занятия проводятся в зале, в специализированном кабинете ОБЖ и на местности, с использованием снаряжения, автогородка, ТСО и наглядных материалов; на основе отработки умений и навыков самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований техники безопасности, «Правил дорожного движения» и «Правил организации и проведения соревнований учащихся РФ».

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционно-образовательных технологий.

Учебно-тематический план

Учебный раздел / год обучения	1	2	3	4
Российский массовый туризм.	2	2	6	4
Экология, краеведение и туристские возможности родного края	6	6	8	8
Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	20	24	57	62
Тур. снаряжение	6	8	16	8
Организация питания, быта и досуга в походе	6	6	12	16
Топография и ориентирование на местности.	14	15	30	36
Туртехника	14	16	24	30
Обеспечение безопасности в походе и на занятиях	10	10	12	16
Гигиена туриста, ЗОЖ и доврачебная медицинская помощь.	16	16	20	22
ПДД	45	36	24	16
ОФП	52	42	72	56
Соревнования	25	35	40	50
Всего за год:	216	216	324	324

Тематическое планирование 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	2	2	0
2.	Экология, краеведение и туристские возможности родного края	6	3	3
3.	Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	20	5	15
4.	Тур. снаряжение	6	2	4
5.	Организация питания, быта и досуга в походе	6	3	3
6.	Топография и ориентирование на местности.	14	6	8
7.	Туртехника	14	4	10
8.	Обеспечение безопасности в походе и на занятиях	10	5	5
9.	Гигиена туриста, ЗОЖ и доврачебная медицинская помощь.	16	10	6
10.	ПДД	45	35	10
11.	ОФП	52	2	50
12.	Соревнования	25	5	20
	ИТОГО	216	88	128

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

Знать основы истории родного края, известные достопримечательности.

Самостоятельно выполнять разминку и утреннюю гимнастику, знать и уметь выполнять способы самостраховки.

Уметь оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим при лёгких травмах и укусах насекомых.

Знать основные топографические знаки, уметь ориентировать карту по компасу, определять по компасу стороны горизонта

Научиться аккуратности, дисциплинированности, знать технику безопасности на занятиях в зале и на местности, правила дорожного движения для пешехода.

Уметь преодолевать простейшие препятствия. Демонстрировать свой уровень развития необходимых туристу физических качеств.

Знать условия применения и уметь вязать основные туристические узлы (прямой, встречный, проводник восьмёркой, булинь, схватывающий).

Демонстрировать начальные навыки владения основами пешеходного и лыжного туризма, наличие начальных навыков велотуризма; владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях. Умение разбирать, собирать и регулировать велосипед. Умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с велотехникой..

Содержание 1 года

Российский массовый туризм: история развития и воспитательная роль

Беседа о туризме. Цели и задачи самостоятельного туризма. (1 час)

Виды туризма и их особенности. Пешие и лыжные походы. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. (1 час)

Экология, краеведение и туристские возможности родного края: 6

Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). (1 час)

Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). (1 час)

История края (памятники истории и культуры).. (1 час)

Практические занятия. Туристские походы по родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи). (3 часа)

Подготовка, проведение и подведение итогов похода: 20

Главная цель похода и его задачи. (1 час)

Район похода. Маршрут и картографические материалы. (1 час)

График похода. (1 час)

Питание. Смета. Маршрутный лист. (1 час)

Основные обязанности в группе: командир, «завхоз» - заведующий хозяйством, «завпит» - заведующий питанием, санинструктор, реммастер - мастер по ремонту снаряжения и другие. (1 час)

Практические занятия. Определение района похода выходного дня и основных пунктов маршрута. (1 часа)

Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. (2 час)

Походы выходного дня. (12 час)

Туристическое снаряжение: 6

Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака. (1 час)

Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для лыжного похода. Выбор лыж и лыжных палок. Лыжные крепления и их установка. Обувь для лыжного похода. Бахилы и их изготовление. (1 час)

Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Уход за велосипедом и его хранение. (1 час)

Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка, руль, вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, дисковые тормоза, педали. (1 час)

Практические занятия. Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня., к лыжному походу выходного дня, к велосипедному. (1 час)

Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда. (1 час)

Организация быта, питания и досуга в походе: 6

Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. Установка палаток и размещение в них. (1 час)

Виды и характеристика дров. Складирование дров. Работа с топором и пилой. Костер и его разведение. Типы и виды костров. Работа с костром. Дежурство у костра. Сушка одежды и обуви. Организация костровой площадки. (1 час)

Снятие с бивака. Уборка территории лагеря. (1 час)

Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Подготовка, упаковка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях. (1 час)

Практические занятия. Организация учебной летней и зимней костровых площадок, установка палатки. (1 час)

Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (на примусе, на горелке). (1 час)

Топография и ориентирование на местности.: 14

Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. (1 час)

Топографическая карта и топографические знаки. (1 час)

Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. (1 час) Рельеф и его изображение на карте. (1 час)

Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. (1 час)

Ориентирование на местности с помощью карты и компаса. (1 час)

Практические занятия. Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков. (1 час)

Зарисовка топографических знаков; топографические диктанты. (1 час)

Работа с картой - различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности. (1 час)

Практическое ориентирование на местности (5 часов)

Туртехника: 14

Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.). (2 час)

Организация простейших переправ. (2 час)

Практические занятия: Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий. (6 час)

Отработка навыков переправы по бревну через ручей. (4 час)

Обеспечение безопасности в походе и на занятиях: 10

Техника безопасности на занятиях в зале, спортплощадке, в лесу. (1 час)

Безопасность - главное требование к организации и проведению похода. Личная ответственность руководителя за безопасность похода. (1 час)

Инструктаж по технике безопасности для участников похода. (1 час)

Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению. (1 час)

Особенности обеспечения безопасности в велопоходе. (1 час)

Практические занятия: Отработка учебных падений при спусках на лыжах. (4 часа)

Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах. (1 час)

ЗОЖ, гигиена туриста и доврачебная медицинская помощь: 16

Закаливание организма. (1 час) Нормы нагрузок в походах. (1 час) Врачебный контроль и самоконтроль. (1 час) Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний. (1 час) Значение своевременного оказания первой медицинской помощи. (1 час) Основные виды травм и заболеваний в пешеходном и лыжном походах. (1 час) Меры оказания первой помощи. (1 час) Медицинская аптечка, ее состав. (1 час) Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки. Хранение медикаментов и их использование. (1 час) Санинструктор и его роль в походе. (1 час)

Практические занятия. Комплектование медицинской аптечки. (1 час)

Учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм. (5 час)

Правила дорожного движения (ПДД): 45

История развития дорожного движения в России. (1 час) Участники дорожного движения. (1 час) Культура и взаимное уважение – основа безопасности на дорогах. (1 час) Дорога. Из чего состоит дорога. (1 час) Проезжая часть дороги и обочина дороги. (1 час) Линии дорожной разметки. (3 часа) Полосы дорожного движения. (1 час) Одностороннее и двустороннее движение на дороге. (1 час) Перекрестки и пешеходы. (2 часа) Велосипедная дорожка и пешеходная дорожка. (1 час) Правила пешеходных переходов. (2 часа). Пешеход на проезжей части (3 часа). Опасные ситуации по вине пешехода. (4 часа) Меры ответственности за нарушение «Правил дорожного движения». (1 час) Виды дорожных знаков. (4 часа)

Практические занятия: Упражнения на отработку навыков безопасного движения пешеходов в школьном автогородке. (16 часов). Пересечение улиц по пешеходному переходу, на перекрёстке, по сигналу светофора во время экскурсий (2 часа).

Общая физическая подготовка (ОФП): 52

Физическая подготовка и ее значение для туриста. (1 час). Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику (1 час). Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время. (1 час). Утренняя физическая зарядка. (1 час) Комплексы физической зарядки. (1 час).

Практические занятия. Освоение комплекса утренней физической зарядки. (2 часа) Спортивные и подвижные игры. (4 час). Эстафеты. (2 часа). Кроссовая подготовка. (10 часов). Лыжные тренировки. (8 часов). Атлетическая гимнастика (3 часа). Управление велосипедом (2 час). Выполнение поворотов. (1 час) Торможение. Остановка. (1 час). Способы схода с велосипеда (1 час). Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу (4 час). Особенности езды в группе (1 час). Фигурное вождение велосипеда и велоигры (5 час). Простейшие велосоревнования (2 час).

Соревновательная деятельность:

Основные правила соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, школе выживания. (4 часа) Правила проведения соревнований юных спасателей и безопасное колесо. (3 часа)

Практические занятия: Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию и конкурсах по краеведению и экологии, безопасному колесу. (18 часов)

Тематическое планирование 2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	2	2	
2.	Экология, краеведение и туристские возможности родного края	6	3	3
3.	Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	24	4	20
4.	Тур. снаряжение	8	5	3
5.	Организация питания, быта и досуга в походе	6	3	3
6.	Топография и ориентирование на местности.	15	5	10
7.	Туртехника	16	4	12
8.	Обеспечение безопасности в походе и на занятиях	10	6	4
9.	Гигиена туриста, ЗОЖ и доврачебная медицинская помощь.	16	6	10
10.	ПДД	36	16	20
11.	ОФП	42	2	40
12.	Соревнования	35	3	32
	ИТОГО	216	70	146

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

Знать историю родного края, достопримечательности и известных земляков.

Самостоятельно составлять и проводить разминку и утреннюю гимнастику, знать и уметь выполнять способы страховки и само страховки.

Знать состав туристической аптечки и уметь оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим при травмах средней тяжести.

Знать топографические знаки, уметь ориентироваться по карте и компасу, определять стороны горизонта по местным приметам.

Знать технику безопасности на занятиях и в походе, правила дорожного движения для велосипедиста.

Знать способы преодоления естественных препятствий и уметь преодолевать их без самонаведения.

Знать условия применения и уметь вязать туристические узлы (прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, выбленочный, питоний, вязка скрутками).

Демонстрировать свой уровень развития необходимых туристу физических качеств.

Уметь оказывать первую медицинскую помощь при некоторых специфических травмах, возможных в велопоходе.

Знать основы безопасности в велотуризме и уметь правильно действовать в условиях экстремальной обстановки.

Уметь регулировать и ремонтировать велотехнику.

Содержание 2 года

Российский массовый туризм: история развития и воспитательная роль

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. (1 час)

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. (1 час)

Экология, краеведение и туристские возможности родного края:

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. (1 час)

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. (1 час)

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. (1 час)

Практические занятия. Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. (2 часа) Работа со справочным материалом и литературой по истории края. (1 час)

Подготовка, проведение и подведение итогов похода:

Руководящие документы, приказы, постановления по организации и проведению походов и иных туристских мероприятий (в частности - велосипедных) с учащимися. (1 час)

Наличие руководителя и заместителя руководителя в многодневном походе с опытом велотуристской подготовки. (1 час)

Цели велосипедных походов. Подбор группы и подготовка велопохода. Специфика велопоходов: значительный километраж, широкое использование дорожной сети, специфическая транспортировка груза на вело-багажниках, приобретение знаний и навыков по техническому обслуживанию веломашин, умение правильно реагировать и оценивать обстановку в различных дорожных условиях и в различных метеорологических условиях. (5 час)

Формы и виды общественно полезной работы велотуристов. Общественно полезная работа в своем коллективе, в школе, во внешкольном учреждении, на маршруте в походе, в велопробеге, в велолагере, в экспедиции. (3 час)

Законы об охране природы, памятников истории и культуры. Комплектование группы и распределение обязанностей. Основные туристские и краеведческие специальности. (2 час)

Особенности разработки маршрута, проходящего в условиях равнинной местности, слабопересеченной и сильнопересеченной местности. (2 час)

Резервирование времени для выполнения краеведческих заданий и наблюдений. Предпоходный сбор сведений о районе путешествия и маршруте. Связь с местными организациями. (1 час)

Картографические материалы. Оформление походной документации. (2 час)

Подготовка материально-технического обеспечения группы. Содержание и календарь предпоходного цикла занятий и тренировок. Корректировка маршрута и график его прохождения в походе. (2 час)

Подведение итогов похода. Функционал командира группы. (1 час)

Практические занятия. Составление плана-графика велопохода по предложенной «нитке» маршрута, его запасных вариантов. (1 час)

Работа с картографическими материалами и туристско-краеведческой литературой. (2 час)

Оформление походной (заявочной и маршрутной) документации, составление паспорта велосипедного похода выходного дня. (1 час)

Туристическое снаряжение:

Основные общие требования к снаряжению и оборудованию: малый вес, объем, прочность, удобство пользования. Личное снаряжение велотуриста: (1 час)

Групповое снаряжение для велопоходов: Примерный комплект личного и группового снаряжения на группу в 10 человек. Дополнительные требования к обуви и одежде велотуриста. (2 час)

Размещение снаряжения и распределение груза на велосипеде. Нормы нагрузок на велосипед. Правила хранения и эксплуатации туристского снаряжения. Функционал завхоза группы. (1 час)

Велосипеды шоссейные и горные различных классов (туристского, спортивного и гоночного). Типы и марки велосипедов, наиболее удобные для походов. Выбор велосипеда для походов. Сравнительная характеристика велосипедов дорожного, шоссейного и горного типов. Установка дополнительного оборудования на велосипеде для походов. Функционал механика группы. (1 час)

Практические занятия. Разборка и сборка отдельных узлов и деталей велосипеда, их регулировка, апгрейд велосипеда, оснащение велосипеда дополнительным оборудованием. (2 час) Проведение осмотра готовности личного и группового снаряжения для велопохода. (1 час)

Организация быта, питания и досуга в походе:

Бивак. Основные требования к биваку. Организация полевого ночлега с учетом наступления темноты, трудностей с топливом и водой. Дополнительные требования к месту полевого ночлега: близость к трассе пути, наличие места для хранения машин. Техника бивачных работ. (1 час)

Установка велосипедов на ночь. Охрана велосипедов и прочего снаряжения. Использование велосипедов для установки палатки и тента. (1 час)

Значение правильной организации питания в походных условиях. Режим питания и его особенности в велопоходе. Завпит группы, его обязанности. Подготовка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. (1 час)

Практические занятия. Установка и снятие лагеря с выездом на велосипедах, установка велосипедов для ночлега; установка палатки, тента с использованием велосипедов. (2 час) Расчет рациона и составление продуктовой раскладки для велопохода; приготовление различных блюд на костре, на примусе. (1 час)

Топография и ориентирование на местности:

Топографические условные знаки, их виды, форма, цвет, размер. Туристские условные знаки. (1 час)

Карта и ее виды. Топографическая карта. Масштаб карты и его виды. Особенности туристских картосхем. Кроки маршрута. Маршрутная лента. Калькирование, копирование и увеличение карты. Обращение с картой и ее хранение. Чтение карты и работа с ней. Подбор карт для велосипедного похода. Уточнение карты или ленты маршрута в пути. (1 час)

Рельеф местности и его изображение на картах. Азимут. Определение азимута. (1 час)

Движение по азимуту. Ориентирование на местности в велопоходе. (1 час)

Работа с курвиметром, компасом, велокомпьютером, альтиметром, навигатором. Определение точки стояния на карте. Функционал штурмана (проводника) в группе. Функционал топографа в группе. Взаимодействие штурмана (проводника) и топографа в группе. (1 час)

Практические занятия. Работа с картой, копирование и увеличение карты, составление кроки, маршрутной ленты. (1 час) Проведение спортивного и велосипедного ориентирования на местности. (8 часов) Составление технического описания веломаршрута. (1 час)

Туртехника:

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. (1 час)

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). (1 час)

Обзор основных свойств узлов. Типы узлов в соответствии с их назначением: узлы для связывания веревок одинакового / разного диаметра (прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый), узлы для связывания предметов (выбленочный, питоний, вязка скрутками). (1 час)

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода. (1 час)

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий. (7 час) Техника вязания узлов: прямой, академический, шкотовый, брам-шкотовый, выбленочный, питоний, вязка скрутками. (5 час)

Обеспечение безопасности в походе и на занятиях:

Безопасность - главное требование к проведению велопохода с учащимися. Понятие безопасности в велотуризме, какими средствами она достигается. (1 час)

Понятие аварийной ситуации. Причины возникновения аварийной ситуации: плохая видимость, мокрый грунт, корни деревьев, кочки, пни, кустарники, деревья, муравейники, канавы, ямы, лужи, овраги, броды и переправы, крутые спуски и повороты на крутых спусках (серпантинного типа), «закрытые» повороты, дождь, туман, гроза, темное время суток; нарушение Правил дорожного движения; ограниченный обзор в условиях сильно пересеченной местности, «закрытых» поворотов, густой растительности, сильного дождя или тумана; выход велосипеда из строя или поломка, отказ отдельных ее узлов или деталей на ходу, плохое состояние материальной части; слабая физическая и (или) спортивно-техническая подготовка отдельных участников группы или всей группы, плохое самочувствие, плохое настроение, апатия, недомогание, болезненное состояние; незнание или недостаточное знание маршрута и его особенностей, нарушение дисциплины, элементы лихачества, недооценка трудностей пути и препятствий, переоценка собственных сил и возможностей, ослабление внимания на легких участках пути и уклонах, спусках; несоблюдение режима сна и отдыха, плохое и нерегулярное питание. (1 час)

Основные опасности, связанные со спецификой велосипедного похода: наезд на препятствие, столкновение с другим участником группы, столкновение с автотранспортом, падение во время движения, начала движения или остановки, падение или выход на встречную полосу движения автотранспорта при невозможности вписаться в поворот на крутом спуске (при высокой скорости движения) и т.п. Меры предосторожности при преодолении прочих препятствий. (1 час)

Дополнительные меры безопасности в велосипедном походе: яркая окраска одежды (оранжевая, желтая, красная или ярко-пестрая с элементами нескольких ярких цветов у всех участников похода), установка ограничителей интервала обгона, красных предупредительных флажков, предупредительных знаков «Прочие опасности!» или «Осторожно, дети!».. (1 час)

Запасные варианты основного маршрута. Аварийные варианты (варианты схода с маршрута). Резервные дни на маршруте. Порядок и дисциплина в походном строю. (1 час)

Сигнализация жестами и звуковая сигнализация при движении группы велосипедистов. (1 час)

Практические занятия: Имитация аварийных ситуаций, способов их преодоления. (2 час) Анализ характерных аварийных ситуаций. (1 час) Разбор аварийных случаев. (1 час)

ЗОЖ, гигиена туриста и доврачебная медицинская помощь:

Личная гигиена велотуриста. (1 час) Роль и значение общей физической подготовки и закаливания организма в профилактике заболеваний. (1 час) Различные заболевания и их предупреждение. Симптомы заболеваний и оказание первой доврачебной медицинской помощи. (1 час) Травмы и их профилактика. Специфические травмы, возможные в велосипедном походе (растяжения, судороги; ссадины, в том числе, обширные, при падении; попадания насекомых в глаза и другие) и их предупреждение. (2 часа) Санинструктор группы и его функционал. (1 час)

Практические занятия. Учебное оказание первой медицинской помощи при травмах, возможных в велопоходе. (10 часов)

Правила дорожного движения (ПДД):

Светофоры и регулировщики. (2 час) Сигналы светофора. Организация дорожного движения, координация работы светофоров по методу «зеленая волна». (2 час) Железнодорожный переезд. Виды железнодорожных переездов. (1 час) Правила поведения на железнодорожном переезде. (1 час) Белые треугольники. (2 час) Знаки – команды. (2 час) Пятнадцать предписаний. (2 час) Информационно-указательные знаки. (2 час) Особое предписание. (2 час)

Практические занятия: Настольные, ролевые и компьютерные игры по ПДД. (2 час) Фигурное вождение велосипеда(мопеда,скутера); вождение в автогородке; (6 час) крепление, передвижение и маневрирование с грузом; (1 час) отработка навыков передвижения в походной колонне, (1 час) ориентирование по карте-схеме; вождение в лесу и велоориентирование. (4 час) Участие в велопробегах, соревнованиях по кросс-экстриму. (6 час)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Значение физической подготовки для велотуриста. Развитие основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость. (1 час)

Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. (1 час)

Практические занятия. Спортивные и подвижные игры. (8 час) Эстафеты. (4 час) Кроссовая подготовка. (10 час) Лыжные тренировки. (8 час) Атлетическая гимнастика. (6 час) Езда в различных дорожных и погодных условиях, на подъемах и спусках, езда в лесу, в условиях бездорожья (без груза и с грузом), проводка велосипеда в руках, преодоление различных препятствий. (4 час)

Соревновательная деятельность:

Правил организации и проведения соревнований учащихся РФ . (1 час)

Положение о соревнованиях. Правила соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму, школе выживания. (1 час)

Правила проведения соревнований юных спасателей и безопасное колесо. (1 час)

Практические занятия: Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию и конкурсах по краеведению и экологии, безопасному колесу. (24 час) Практическая организация и судейство школьных соревнований. (8 час)

Тематическое планирование 3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	6	4	2
2.	Экология, краеведение и туристские возможности родного края	8	3	5
3.	Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	57	9	48
4.	Тур. снаряжение	16	4	12
5.	Организация питания, быта и досуга в походе	12	10	2
6.	Топография и ориентирование на местности.	33	5	28
7.	Туртехника	24	4	20
8.	Обеспечение безопасности в походе и на занятиях	12	8	4
9.	Гигиена туриста, ЗОЖ и доврачебная медицинская помощь.	20	10	10
10.	ПДД	24	20	4
11.	ОФП	72	2	70
12.	Соревнования	40	4	36
	ИТОГО	324	75	249

К концу третьего года обучения обучающиеся должны:

Знать экологическую обстановку родного посёлка, экологические требования к месту стоянки, уметь разбивать бивак без ущерба окружающей среде.

Знать основы здорового образа жизни и уметь планировать режим дня в быту и в походных условиях.

Знать распространённые лекарственные растения Ярославской области и уметь комплектовать туристическую аптечку, оказывать первую медицинскую помощь при острых состояниях (кома, солнечный удар, электротравма, сердечная недостаточность).

Знать основы топографии и топографической съёмки местности, уметь ориентироваться на местности, ориентироваться по азимуту.

Знать технику безопасности на занятиях и в категорийных походах, правила дорожного движения для водителя(проезд перекрёстков).

Знать способы преодоления естественных препятствий и уметь преодолевать простые препятствия с самонаведением.

Знать и уметь применять туристические узлы

Знать правила проведения туристических соревнований

Демонстрировать свой уровень развития необходимых туристу физических качеств.

Знать устройство велотехники и уметь производить сборку, разборку и простой ремонт велотехники.

Уметь производить пошив простого туристского снаряжения

Содержание 3 года

Российский массовый туризм: история развития и воспитательная роль

Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. (1 час)

Современная организация туризма в стране. (1 час) История развития детско–юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. (1 час) Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками. (1 час)

Практические занятия. Отработка нормативов разрядных требований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания. (2 час)

Экология, краеведение и туристские возможности родного края:

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. (1 час)

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. (1 час)

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. (1 час)

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. (1 час) Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. (1 час) Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. (3 час)

Подготовка, проведение и подведение итогов похода:

Порядок составления письменного отчета о велопоходе. Титульный лист. Аннотация. Справочные сведения о походе (сведения о маршруте и об участниках). (1 час)

Общая характеристика района похода. Организация похода. (1 час)

График движения группы (планируемый и фактический). Таблица дневных переходов. Протокол движения (хронометраж). (1 час)

Техническое описание маршрута. (1 час)

Картографические материалы. (1 час) Описание сложных участков маршрута. (1 час)

Паспорт локального препятствия (ЛПП). Высотный профиль маршрута. (1 час)

Календарь метеорологических наблюдений. Рекомендуемая литература. Итоги похода. Выводы и рекомендации. Фотоиллюстрации. (1 час)

Краеведческий отчет (отчет о выполнении краеведческого задания). Общественно полезная работа группы. Культура оформления отчета. (1 час)

Практические занятия. Осуществление запланированных походов выходного дня и учебно-тренировочных походов с ночёвками. (46 час) Отработка методики составления письменного (спортивно-технического, краеведческого) отчета о велопоходе, о выполнении краеведческого задания. (2 час)

Туристическое снаряжение:

Особенности личного и группового снаряжения для летнего зачетного велопохода с учетом всех особенностей будущего района и маршрута похода. (1 час)

Техническое переоборудование велосипедов и их оснащение в соответствии с особенностями летнего маршрута. (1 час)

Изготовление самодельных велосипедных багажников, велорюкзаков, велобаулов и велосу-мок. (1 час) Изготовление специального группового снаряжения (велотент, приспособления для охраны велосипедов, флажки безопасности, специальные инструменты для ремонта велосипеда и т.д.). Уход за снаряжением и его ремонт. (1 час)

Практические занятия. Апгрейд, техническое переоборудование велосипеда, совершенствование его отдельных деталей и узлов, изготовление самодельного снаряжения для велопоходов - дополнительного и специального, ремонт снаряжения. (12 часов)

Организация быта, питания и досуга в походе:

Особенности организации питания туристов в сложном велопоходе. Выбор продуктов питания и составление рациона для сложного велопохода. (1 час)

Режим питания в сложном велопоходе. Замена на большом привале обеда «перекусом» (бульон из «кубиков», «быстросуп» в пакетиках, чай, бутерброды). (1 час)

Использование консервов, концентратов, сублимированных продуктов, сухофруктов, сухарей. (1 час)
Водно-солевой режим. Применение витаминов. «Карманное» питание на маршруте. (1 час)

Использование на привалах высококалорийных продуктов (шоколад, халва, мед, изюм и т.п.). (1 час)
Закупка, расфасовка, распределение, транспортировка продуктов питания. Хранение, учет продуктов в пути. (1 час)

Приобретение продуктов питания на маршруте. Заброски продуктовые. (1 час)

Использование в рационе питания ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений. (1 час)
Необходимость знаний и умений распознавать съедобные и ядовитые растения, грибы и ягоды. (1 час)
Неприкосновенный запас («НЗ») продуктов. Питание в экстремальных условиях. (1 час)

Практические занятия. Составление рациона питания и продуктовой раскладки для сложного похода. (1 час) Подготовка продуктов питания для сложного велопохода. (1 час)

Топография и ориентирование на местности:

Карты и схемы, используемые в велопоходах (топографические и туристские карты, схемы и автомобильные атласы дорог, кроки маршрутов). (1 час)

Корректировка карты. Прокладка и описание маршрута по картам и схемам. Определение по картам характера дорог, расстояний. (1 час)

Подъем карты, нанесение на нее дополнительной информации. Составление высотного профиля горного велосипедного маршрута вручную и с помощью компьютера. (1 час)

Дорожные указатели и их использование при ориентировании. (1 час)

Различные способы подсчета пройденного пути при отсутствии велокомпьютера, веломера, счетчика. (1 час)

Практические занятия. Прокладка маршрута, сбор информации и его описание по картам, схемам, туристско-краеведческой литературе, составление высотного профиля маршрута (в виде графика). (1 час)

Спортивное ориентирование и велоориентирование на местности, соревнования по велоориентированию. (27 часов)

Туртехника:

Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. (1 час)

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода. Организация переправы сухого и водного препятствия. Способы переправы: вертикальный и горизонтальный маятник, по кладу, по параллельным веревкам. (1 час)

Узлы и их назначение: затягивающиеся петли (удавка, стремя, ...), не затягивающиеся петли (проводник, восьмерка, булинь, австрийский проводник), схватывающие узлы (двойной схватывающийся, узел Бахмана), узлы для закрепления концов (штык, чалочный, ...). (1 час)

Техника движения на велосипедах по грунтовым полевым и лесным дорогам, тропам и в условиях бездорожья. Преодоление различных препятствий: канавы, завалы, овраги, броды, переправы и другие. Способы переправы велотехники. Езда в различных условиях на горном велосипеде в зимнее время. (1 час)

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий, преодоление переправ различными способами, и с велотехникой. (8 часов)

Вязание узлов: удавка, стремя, проводник, восьмерка, булинь, австрийский проводник, двойной схватывающийся, узел Бахмана, штык, чалочный. (6 часов)

Отработка навыков зимней езды на велосипеде. (6 часов)

Обеспечение безопасности в походе и на занятиях:

Персональная ответственность руководителя туристской группы учащихся за безаварийное прохождение маршрута. (1 час)

Разработка аварийных вариантов Контрольные сроки прохождения маршрута и их соблюдение. Выработка навыков безаварийного преодоления препятствий. (1 час)

Роль и значение Поисково-спасательной службы и отрядов МЧС России. Характеристика Поисково-спасательной службы МЧС Российской Федерации (ПСС МЧС РФ). (1 час)

Обязанности группы по взаимодействию с Поисково-спасательной службой и Поисково-спасательными отрядами МЧС РФ. (1 час)

Регистрация туристских групп в Поисково-спасательной службе МЧС РФ. (1 час)

Обязательность выполнения указаний Поисково-спасательной службы и Поисково-спасательных отрядов МЧС РФ. (1 час)

Организация поисково-спасательных работ. (2 час)

Практические занятия: Тренировки с груженым велосипедом на специально оборудованной полосе препятствий. (4 часа)

ЗОЖ, гигиена туриста и доврачебная медицинская помощь: 10 10

Гигиена в велопоходе. (1 час)

Комплектование медицинской аптечки. (1 час)

Заболевания и травмы, характерные для велопоходов. Их профилактика, симптомы и лечение в походных условиях. (1 час)

Первая помощь при травмах. Кровотечение и его виды. Остановка кровотечения. Обработка ран. (1 час)

Виды повязок и шин. Уход за пострадавшим. (2 часа)

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП). Поведение участников и очевидцев ДТП, оказание первой (доврачебной) медицинской помощи при ДТП и доставка пострадавшего в пункт медицинской помощи. (2 часа)

Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от его состояния. (2 часа)

Практические занятия. Учебное оказание первой (доврачебной) медицинской помощи при различных переломах, различные способы транспортировки пострадавшего в зависимости от его состояния. (10 часов)

Правила дорожного движения (ПДД):

Общие обязанности водителей, пешеходов и пассажиров. (2 часа)

Основные положения Правил дорожного движения, касающиеся велосипедистов. (2 часа)

Дорожные знаки и их характеристики. (2 часа)

Дорожная разметка и ее характеристика. (1 час)

Сигналы светофора и регулировщика. (2 часа)

Расположение транспортных средств на проезжей части. (2 часа)

Маневрирование транспортных средств. (2 часа)

Проезд регулируемых и нерегулируемых перекрестков, железнодорожных переездов. (7 часов)

Практические занятия: Разыгрывание различных дорожных ситуаций на макетах. (2 часа) Групповая езда на велосипедах в городских условиях. (2 часа)

Общая физическая подготовка (ОФП):

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Значение и особенности физической подготовки. (1 час)

Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. (1 час)

Практические занятия. Атлетическая гимнастика в тренажёрном зале. (10 час) Беговые, лыжные, велосипедные тренировки. (30 час) Спортивные и подвижные игры. (12 час) Эстафеты. (4 час) Индивидуальные и групповые тренировки. (4 час) Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу. (1 час) Сопутствующие виды спорта. (4 час) Организация и проведение подготовительных тренировок. (3 час) Закаливание организма. (1 час) Тесты для оценки уровня физического развития и тренированности. (2 час)

Соревновательная деятельность:

Правил организации и проведения соревнований учащихся РФ . Положение о соревнованиях. (1 час)

Правила соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму,. (2 часа)

Правила проведения соревнований юных спасателей и школе выживания. (1 час)

Практические занятия: Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию и конкурсах по краеведению и экологии, безопасному колесу. (32 часа)

Практическая организация и судейство школьных соревнований. (4 часа)

Тематическое планирование 4 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теор.	Прак.
1.	Российский массовый туризм.	4	3	1
2.	Экология, краеведение и туристские возможности родного края	8	2	6
3.	Подготовка, проведение и подведение итогов путешествия.	62	4	58
4.	Тур. снаряжение	8	2	6
5.	Организация питания, быта и досуга в походе	16	4	12
6.	Топография и ориентирование на местности.	36	4	32
7.	Туртехника	30	2	28
8	Обеспечение безопасности в походе и на занятиях	16	6	10
9	Гигиена туриста, ЗОЖ и доврачебная медицинская помощь.	22	16	6
10.	ПДД	16	14	2
11.	ОФП	56	2	54
12.	Соревнования	50	2	48
	ИТОГО	324	59	265

По окончании обучения выпускники кружка должны демонстрировать:

Знание и соблюдение правил безопасности дорожного движения.

Знание истории родного края.

Знание правил первой доврачебной помощи и умение оказать ее в случаях необходимости.

Владение навыками походной жизни и выживания в природной среде.

Знание правил экологической культуры и этикета.

Уметь самостоятельно ремонтировать и изготавливать туристское снаряжение и оборудование для спортивных походов и туристских соревнований.

Уметь работать с фото-, видеотехникой и другими приборами, применяемыми в велотуризме.

Демонстрировать навыки судейства на соревнованиях туристической направленности.

Демонстрировать общие и специально-туристические навыки на соревнованиях и в туристических путешествиях 2-3 категорий сложности.

Содержание 4 года

Российский массовый туризм: история развития и воспитательная роль

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. (1 час)

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. (1 час)

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации (1 час)

Практические занятия.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. (1 час)

Экология, краеведение и туристские возможности родного края: 2 6

История края, события, происходившие на его территории. Население края, его национальный состав. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники. (1 час)

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. (1 час)

Практические занятия. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. (1 час) Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. (1 час) Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. (1 час) Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев. (3 часа)

Подготовка, проведение и подведение итогов похода:

Выбор района путешествия. 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. (1 час)

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. (1 час)

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. (1 час)

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия. (1 час)

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. (1 час) Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. (1 час) Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. (1 час) Осуществление учебно–тренировочных походов(55 часов)

Туристическое снаряжение:

Различные модели велосипедных багажников, велорюкзаков, велобагажников и велосумок. Основы их проектирования и изготовления. Изготовление дополнительного оборудования к велосипеду: самодельные щитки, брызговики, грязезащитные плужки, флягодержатели, зажимы для фотоаппаратуры, дополнительные навесные сумки, передний багажник, топографический столик и т.п. (1 час)

Апгрейд, совершенствование технических характеристик и технических возможностей велосипеда. Усиление и укрепление тормозной системы. Средства повышения проходимости велосипеда. Устройства и приспособления, повышающие уровень надежности и удобства эксплуатации велосипеда в походных условиях. (1 час)

Практические занятия. Проектирование и изготовление самодельного снаряжения для сложных велопоходов (багажники, велорюкзаки, зубчатки и т.д.), дополнительного оборудования, необходимость которого определяется спецификой маршрута. (6 часов)

Организация быта, питания и досуга в походе:

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др. (1 час)

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. (1 час)

Цифровые фотоаппараты и особенности их использования в походных условиях. Фотоматериалы и их характеристики. Съёмочный процесс. Фотосъемка портрета, группы (групповой портрет), пейзажная фотосъемка, съемка памятников архитектуры и иных достопримечательностей, хроникальная съемка, а также съемка, отражающая техническое прохождение маршрута, съемка в движении. (1 час)

Принципы и правила видеосъемки. Выразительные средства видеосъемки. Процесс видеосъемки в походе. Видеосъемка в движении. (1 час)

Практические занятия. Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. (2 час)

Заготовка дров — работа с пилой и топором. (1 час)

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. (2 час)

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. (1 час)

Различные виды фотосъемки, составление фотомонтажа, изготовление слайдфильма или организация фотовыставки, систематизация фотоархива. (3 час)

Составление видеосценария, работа с видеоаппаратурой, различные виды видеосъемок, монтаж отснятого видеоматериала. (3 час)

Топография и ориентирование на местности:

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др. (1 час)

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка). (1 час) Различные способы восстановления ориентировки при ее потере. Различные приемы ориентирования на местности без карты и компаса на дорогах и вне сети дорог. (2 час)

Практические занятия. Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от сходной с ней. (2 час)

Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. (2 час)

Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации (3 час)

Тренировки по спортивному ориентированию и велоориентированию. (21 час)

Проведение тренировок с преднамеренной потерей ориентировки на местности и ее восстановлением, тренировки по ориентированию без карты и компаса. (4 час)

Туртехника:

Способы наведения переправ, самонаведение. Виды страховки, организация страховки с воды и берега, оценка результативности отдельных видов страховки, в зависимости от характеристик препятствия. Действия при командной страховке и само страховке. Примеры основных ошибок при вязке и использовании узлов (воровской узел, неправильное использование узлов на вертикальных и горизонтальных перилах, опасности нерасплавленных узлов, отсутствия контролек). Эвакуация пострадавшего, изготовление носилок, волокуш, кокона. (1 час)

Техника преодоления различных препятствий в сложных велопоходах. Техника и тактика прохождения велосипедного маршрута в горных условиях. Преодоление автодорожных перевалов. Преодоление в велопоходе пешеходных перевалов. (1 час)

Практические занятия: Практика вязания узлов. Тренировки и соревнования по вязанию узлов. (4 часа) Тестирование на компьютерах знаний по использованию узлов. (1 час) Отработка навыков работы с веревками, обвязками, карабинами, тормозными устройствами. (3 часа) Организация перил и навесных переprav (использование полиспада). Отработка навыков преодоления препятствий. (8 часов) Тренировки и соревнования по туртехнике. (6 часов) Специальные предподходные тренировки на велосипедах с грузом в различных дорожных и погодных условиях и в условиях бездорожья, езда на велосипедах в зимнее время года; организация и проведение велоралли. (6 часов)

Обеспечение безопасности в походе и на занятиях: 6 10

Техника безопасности на занятиях. (1 час)
Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. (1 час)

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный 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. (1 час)

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. (1 час)

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Анализ характерных аварийных ситуаций в велотуризме с выводами о причинах и способах их устранения. (1 час)

Действия руководителя и группы в критических ситуациях, при дорожно-транспортном происшествии. Оформление документов дорожно-транспортного происшествия, права и обязанности его участников и свидетелей. Дополнительные меры безопасности в условиях прохождения горного велосипедного маршрута. (1 час)

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. (1 час) Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. (1 час) Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. (4 час) Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий. (4 час)

ЗОЖ, гигиена туриста и доврачебная медицинская помощь:

Медицинское обеспечение велопохода. (1 час) Первая медицинская помощь при утоплении. (2 часа) Травмы и заболевания, характерные в велотуризме. (2 часа) Оказания доврачебной медицинской помощи в походе. (11 часов)

Практические занятия. Учебное оказание первой медицинской помощи при различных травмах и заболеваниях, при утоплении. (6 часов)

Правила дорожного движения (ПДД):

Дальнейшее изучение Правил дорожного движения. Анализ характерных нарушений Правил дорожного движения велосипедистами. (4 часа)

Типичные нарушения автотранспортными средствами Правил дорожного движения, представляющие опасность для велосипедистов. (4 часа)

Особенности прохождения участков маршрута в дождь, туман, гололед, слякоть, в условиях низких температур. Особенности преодоления маршрута в различных географических зонах. (3 часа)

Особенности Правил дорожного движения на дорогах Западной Европы. (3 часа)

Практические занятия: Воспроизведение на макетном тренажере различных ситуаций с нарушением Правил дорожного движения как велосипедистами, так и иными транспортными средствами с обсуждением и разбором этих нарушений; (1 час)

Изучение экзаменационных билетов по Правилам дорожного движения для водителей автотранспортных средств категории «А» и категории «В» на компьютере. (1 час)

Общая физическая подготовка (ОФП):

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. Дыхание и газообмен. (1 час)

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. (1 час)

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. (2 час) Упражнения для мышц шеи. (2 час) Упражнения для туловища, для ног. (2 час) Упражнения с сопротивлением. (3 час) Упражнения со скалкой, гантелями. (3 час) Элементы акробатики. (4 час)

Подвижные игры и эстафеты. (8 час) Легкая атлетика. (10 час) Лыжный спорт. (8 час) Гимнастические упражнения. (4 час) Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. (8 час)

Соревновательная деятельность:

Совершенствование знаний правил соревнований туристической направленности. (2 часа)

Практические занятия: Участие в школьных, районных и областных соревнованиях юных спасателей и школе выживания, по спортивному туризму, спортивному ориентированию и конкурсах по краеведению и экологии, безопасному колесу. (36 часов)

Практическая организация и судейство школьных соревнований. (12 часов)

МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оценка результативности (полнота и качество) реализации программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей мониторинга, включающие в себя:

развитие умений и навыков членов кружка

количественные параметры проведенных соревнований по туризму, ориентированию, безопасному колесу.

количественные параметры занятых призовых мест на соревнованиях разного уровня (городских, областных, российских)

1. Мониторинг уровня воспитанности

мониторинг воспитания обучающихся

определение уровня воспитанности по нравственным знаниям, убеждениям и поведению.

мониторинг личности кружковца.

2. Мониторинг здоровья и здорового образа жизни

показатели физического здоровья

показатели физической подготовленности

показатели травматизма

3. Мониторинг социальной успешности

мониторинг результатов изучения интересов, склонностей, мотивов готовности к продолжению образования и трудовой деятельности

удовлетворенность обучающихся знаниями, полученными в кружке;

проявление правовых знаний и активной жизненной позиции.

Оценка эффективности реализации Программы осуществляется на основе обобщенных оценочных показателей, включающих целенаправленность воспитательного процесса, его системный, содержательный и организационный характер, научную обоснованность методов и использование современных технологий воспитательного воздействия, широту охвата объектов воспитания.

Результативность реализации программы измеряется степенью инструкторской подготовленности членов кружка и стремлением их к выполнению своего гражданского долга во всем многообразии форм его проявления, умения и желания сочетать общественные и личные интересы, реальным вкладом, вносимым ими в дело процветания Отечества.

В результате реализации программы должны произойти следующие изменения в образе ученика: воспитанники понимают, что жизнь и здоровье - самое важное из жизненных ценностей;

изменяются **качества ученика:** возникает стремление к самореализации и жизненному самоопределению; умение применять свои знания по правилам дорожного движения, помогать людям в трудных дорожных ситуациях, умение правильно ориентироваться в опасных ситуациях на дорогах, сознательное следование нормам и правилам дорожного движения, готовность к самосовершенствованию; знание основ правоведения; уважение государственных законов и правил; самостоятельность и организованность в опасных ситуациях; умение ставить цели, прогнозировать и планировать свою деятельность.

Ориентировочные показатели развития умений и навыков членов кружка

Наименование норматива	Условия выполнения норматива	Оценка, ошибки, снижающие оценку
Определение направления по азимуту	Обучаемый определяет направление по заданному руководителем азимуту	Отлично - ошибка не более 3 ⁰ ; хорошо - не более 6 ⁰ ; удовлетворительно - не более 9 ⁰
Определение азимута на предмет	Обучаемый определяет азимут на предмет, указанный руководителем	То же
Определение расстояния	Обучаемый определяет расстояние до предмета, указанного руководителем	Отлично - ошибка не более 5%; хорошо - ошибка не более 15%; удовлетворительно - ошибка не более 25%
Организация укрытия: палатки (тента) туристического чума	В осенний или весенний период, в парах В зимний период, группой 3-4 чел. Необходимое оборудование - верёвка 10-15 м, лыжи, брезентовый тент	Отлично - 45 с; хорошо - 60 с; удовлетворительно -- 90 с. Отлично - 5 мин; хорошо - 10 мин; удовлетворительно - 15 мин
Вязание беседочного узла (булинь)	Верёвка длиной не менее 1,5 м лежит перед обучаемым на полу. По команде «Марш» он вяжет беседочный узел на поясе	Отлично - 5 с; хорошо - 7 с; удовлетворительно - 10 с; неудовлетворительно - более 10 с или неправильно завязанный узел или не завязанный контрольный узел

Помощь пострадавшему	провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (два цикла)	Отлично - 1 мин 30 с, всё правильно; хорошо – 3 мин; удовлетворительно - 5 мин; неудовлетворительно - неправильные действия
Изготовление носилок	Необходимый материал - две жерди, две штормовки. Всё лежит на полу, штормовки растёгнуты. По команде руководителя обучаемый изготавливает носилки	Отлично - 1 мин 45 с; хорошо - 2 мин; удовлетворительно - 2 мин 30 с. Ошибки, снижающие оценку - не вывернута штормовка, застёжки направлены вверх, низ штормовок направлен не друг к другу
Наложение первичной повязки: на голову чепцом, на предплечье, локтевой, коленный и голеностопный суставы	Условно стерильный перевязочный материал лежит на столе рядом со статистом. Допускается наложение повязки поверх одежды. По команде преподавателя учащиеся накладывают, указанную каждому повязку. Выполнение завершается закреплением конца бинта	Повязка на голову: отлично - 2 мин 30 с; хорошо - 2 мин 50 с; удовлетворительно - 3 мин 10 с. Остальные повязки: отлично - 1 мин 50 с; хорошо - 2 мин ; удовлетворительно - 2 мин 10 с. Ошибки - неправильное положение бинта в руках, нарушение стерильности, наложение повязки не на ту область, не закрепление повязки
Наложение кровоостанавливающего жгута(закрутки) на бедро или плечо	Учащийся накладывает жгут по правилам, можно на одежду. Заканчивается норматив контролем пульса на периферическом сосуде	Жгут: отлично - 25 с; хорошо - 30 с; удовлетворит. - 35 с. Закрутка:

		<p>отлично - 45 с;</p> <p>хорошо - 50 с;</p> <p>удовлетворит. - 55 с.</p> <p>Ошибки - наложение не на ту область, наличие пульса на периферическом сосуде, не записано время наложения, наложение жгута на голое тело</p>
<p>Иммобилизация конечности подручными средствами переломах</p>	<p>при подручные средства - полоски фанеры, рейки длиной 30-50 см, 70-150 см, а также бинты, косынки и вата. Иммобилизация проводится поверх одежды и без наложения повязки</p>	<p>Иммобилизация плеча:</p> <p>отлично - 4 мин;</p> <p>хорошо - 4 мин 30 с;</p> <p>удовлетворит. - 5 мин.</p> <p>Иммобилизация предплечья:</p> <p>отлично - 2 мин 40 с;</p> <p>хорошо - 3 мин 10 с;</p> <p>удовлетворительно - 3 мин 40 с.</p> <p>Иммобилизация голени:</p> <p>отлично - 4 мин;</p> <p>хорошо - 5 мин;</p> <p>удовлетворительно - 6 мин.</p> <p>Ошибки - неправильное положение конечности, наличие подвижности в близлежащих суставах, не подвешена на косынку рука при иммобилизации верхней конечности</p>
<p>Подготовка и применение шприц-тюбика</p>	<p>Шприц-тюбик наполнен водой, игла закрыта колпачком. Учащийся берёт шприц-тюбик, приводит его в готовность, прокалывает одежду статиста в месте введения содержимого шприц-тюбика, выдавливает содержимое и, не разжимая пальцев, извлекает иглу, прикалывает шприц-тюбик к</p>	<p>Отлично - 15 с;</p> <p>хорошо - 20 с; удовлетворительно - 25 с.</p> <p>Ошибки - вытекание содержимого из шприц-тюбика до его использования, не полностью введено содержимое, не приколот шприц-тюбик к одежде, укол сделан не в ту область тела</p>

	одежде	
Переноска пострадавшего	Группа из 4 учащихся изготавливает носилки (см. «Действия в условиях автономии») и переносит пострадавшего по пересечённой местности 100 м	Отлично - 1 мин; хорошо - 1 мин 15 с; удовлетворительно - 1 мин 30 с. Ошибки - неправильно изготовленные носилки, нарушения правил переноски

Количественные параметры участия в соревнованиях и походах

1 год обучения – участие в 3 соревнованиях школьного и районного уровня, в 3 походах выходного дня, в 1 двухдневном походе.

2 год обучения – участие в 4 соревнованиях школьного, районного уровня или в спортивно-массовых мероприятиях ЦДЮТур.; в 3 походах выходного дня, в одном 3-дневном учебно-тренировочном походе или в 7-дневном походе 1 категории.

3 год обучения – участие в 4 соревнованиях районного - областного уровня; участие в 3 походах выходного дня, в одном 3-дневном учебно-тренировочном походе или в 14-дневном походе 1 категории.

4 год обучения - участие в 6 соревнованиях районного - областного уровня; участие в 3 походах выходного дня, в одном 7-дневном походе 1 категории или в 14-дневном походе 2 категории, или в зарубежном походе.

Количественные параметры занятых призовых мест на соревнованиях

1 уровень, низкий - результативно закончил дистанцию на тренировке.

2 уровень, ниже среднего - результативно закончил дистанцию в школьных соревнованиях или в открытых стартах ЦДЮТур. в своей возрастной или квалификационной группе.

3 уровень, средний - победитель школьных или призер соревнований, в туристско – спортивных мероприятиях района или ЦДЮТур. в своей возрастной или квалификационной группе.

4 уровень, выше среднего - победитель районных соревнований;
- среди первых 10% в городских соревнованиях среди школьников;
- в первых 50% в областных соревнованиях в своей возрастной группе.

5 уровень, высокий - победитель в городских соревнованиях среди школьников в своей возрастной группе.
- среди первых 10% в областных соревнованиях школьников,

Показатели физического здоровья

Функциональная проба Рюффье

Индекс Рюффье рассчитывается после 30 приседаний за 30 сек.

$$I_p = ((P_1 + P_2 + P_3) - 200) : 10,$$

Где P1 – ЧСС до нагрузки в положении сидя (после 5 минутного отдыха); P2 - ЧСС сразу после нагрузки (стоя) ;

P3 – ЧСС через минуту после нагрузки (сидя); P – за 60 сек.

Индекс	Оценка
0 – 5	отлично
6 – 10	хорошо
11 – 15	удовлетворительно
более 15	неудовлетворительно

Показатели физической подготовленности

1. Общая выносливость - бег 1000 м

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	высокий
Мальчики					
10	5,20 и более	5,19 –4,43	4,42-4,17	4,16-3,55	3,54 и менее
11	5,07 и более	5,06-4,33	4,32-4,05	4,04-3,43	3,42 и менее
12	4,55 и более	4,54-4,24	4,23-3,52	3,51-3,32	3,31 и менее
13	4,44 и более	4,43-4,11	4,10-3,45	3,44-3,23	3,23 и менее
14	4,31 и более	4,30-3,59	3,58-3,44	3,43-3,13	3,12 и менее
15	4,17 и более	4,16-3,48	3,47-3,24	3,23-3,06	3,05 и менее
16	3,24 и более	3,23-3,17	3,16-3,09	3,08-3,01	3.00 и менее
Девочки					
10	5,20 и более	5,19-4,49	4,48-4,23	4,22-4,07	4,07 и менее
11	5,07 и более	5,06-4,38	4,37-4,15	4,14-3,55	3,54 и менее
12	4,55 и более	4,54-4,29	4,28-4,07	4,06-3.45	3,44 и менее
13	4,34 и более	4,30-4,11	4,10-3,51	3,50-3,35	3,34 и менее
14	4,19 и более	4,18-3,59	3.58-3,41	3,40-3,26	3,25 и менее
15	4,06 и более	4,05-3,48	3,47-3,31	3,30-3,18	3,17 и менее
16	3,50 и более	3,49-3,33	3,32-3.20	3,19-3,11	3,10 и менее

2. Силовая способность (комплексное упражнение на силу)

В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 сек. Затем необходимо перевернуться и принять упор лежа. В течение 30 сек. Выполняется сгибание и разгибание рук. В итоге результат этих упражнений суммируется.

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
Мальчики					
7	26	26-27	28-29	29-30	30
8	28	28-29	30-31	32-33	33
9	30	30-31	32-33	34-35	35
10	32	32-33	34-35	36-37	37
11	34	34-35	36-37	38-39	39
12	36	36-38	39-41	42-44	44
13	39	39-41	42-44	45-46	46
14	42	42-43	44-45	46-47	47
15	44	44-45	46-47	48-49	49
16	47	47-48	48-49	50-51	51
17	49	49-50	51-52	53-54	54
18	52	52-53	54-56	57-58	58
девочки					
7	24	24-25	26-27	28-29	29
8	26	26-27	28-29	30-31	31
9	28	28-29	30-31	32-33	33
10	31	31-32	33-34	35-36	36
11	32	32-33	34-35	36-37	37
12	35	35-36	37-39	40-41	41
13	37	37-38	39-41	42-44	44
14	39	39-41	42-44	45-46	46
15	42	42-43	44-45	46-47	47
16	44	44-45	46-47	48-49	49
17	47	47-49	50-51	52-53	53
18	49	49-50	51-52	53-54	54

3.Координационные способности (челночный бег 3x10 м, сек)

Оценка показателей					
Возраст	Низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
мальчики					
7	11,2 и выше	11,1-10,9	10,8-10,3	10,2-10,0	9,9 и ниже
8	10,4	10,3-10,1	10,0-9,5	9,4-9,2	9,1
9	10,4	10,3-10,0	9,9-9,3	9,2-8,9	8,8
10	9,9	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,7	8,6
11	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4
12	9,2	9,2-9,1	9,0-8,5	8,4-8,3	8,2
13	9,2	9,1-9,0	8,9-8,5	8,4-8,3	8,2
14	9,0	8,9-8,7	8,6-8,1	8,0-7,8	7,7
15	8,5	8,4-8,3	8,2-7,9	7,8-7,7	7,6
16	8,1	8,0-7,9	7,8-7,5	7,4-7,3	7,2
17	8,5	8,4-8,2	8,1-7,6	7,5-7,3	7,2
девочки					
7	11,7 и выше	11,6-11,4	11,3-10,6	10,5-10,3	10,2 и ниже
8	11,2	11,1-10,8	10,7-10,1	10,0-9,8	9,7
9	10,8	10,7-10,4	10,3-9,7	9,6-9,4	9,3
10	10,4	10,3-10,1	10,0-9,5	9,4-9,2	9,1
11	10,1	10,0-9,8	9,7-9,1	9,0-8,8	8,7
12	10,0	9,9-9,7	9,6-9,1	9,0-8,8	8,7
13	10,0	9,9-9,7	9,6-9,0	8,9-8,7	8,6
14	9,9	9,8-9,6	9,5-8,9	8,8-8,6	8,5
15	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4
16	9,5	9,4-9,2	9,1-8,7	8,6-8,5	8,4
17	9,7	9,6-9,4	9,3-9,1	9,0-8,8	8,7

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

- Ганопольский В.И., Организация и подготовка спортивного туристского похода.,- М.,1986
- Коструб А.А., Медицинский справочник туриста. -М 1997
- Куприна Л.Е., Азбука туриста – эколога. - М .,1991
- Основы безопасности в пешем походе. – М., 1983
- Основы безопасности жизнедеятельности. – 2003 №1-12
- Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996
- Энциклопедия туриста. – М., 1993
- С.Б.Рождественская. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., «Турист», 1988

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- Алешин В.М., Серебрянников А.В., Туристская топография. – М., 1985
- Антропов К., Расторгуев М., Узлы. – М., 1994
- Аппенянский А.И., Физическая тренировка в туризме. – М.,1989
- Бардин К.В., Азбука туризма. – М., 1981
- Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний.- М., 1999
- Садикова Н.Б Школа выживания – Минск 2005
- Энциклопедия - Я познаю мир «Природа». – АСТРЕЛЬ., М., -2002
- В.И.Тыкул. Спортивное ориентирование. М., «Просвещение», 1990
- Ю.А.Штюрмер. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 1985
- Костры, переправы. Кострома С.Ю.Т.