

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»

<b>ПРИНЯТА</b> на педагогическом совете протокол №4 от 30.08.2021 г.	<b>СОГЛАСОВАНА</b> Директор СОШ № 1 г. Сясьстрой ..... Умнова С.А.	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> приказом №2 от 31.08.2021 г.
--	--	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"Школа туризма"**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст детей:** 10 – 18 лет

**Срок реализации:** 4 года

Модифицирована Центром детского туризма

**Руководитель:** Калинин Сергей Львович  
педагог дополнительного образования

**Год разработки:** 2019 г.

**г. Новая Ладога**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»

<b>ПРИНЯТА</b> на педагогическом совете протокол №4 от 30.08.2021 г.	<b>СОГЛАСОВАНА</b> Директор СОШ № 2 г. Сясьстрой ..... Богомолова И. В.	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> приказом №2 от 31.08.2021 г.
--	---	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"Школа туризма"**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Возраст детей:** 10 – 18 лет

**Срок реализации:** 4 года

Модифицирована Центром детского туризма

**Руководитель:** Калинин Сергей Львович  
педагог дополнительного образования

**Год разработки:** 2019 г.

**г. Новая Ладога**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа туризма» туристско-краеведческой направленности разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р), Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке ДОП «Школа туризма» были использованы:

- «Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 1999г.
- Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. «Уроки туризма: 1-й год обучения», Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Н.Ладога, 1996.
- Учебное пособие «Управление маломерным судном с парусным вооружением» Новая Ладога 2008г.

Форма обучения по Программе: очная.

### **Основные цели и задачи программы:**

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного и парусного туризма, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- привитие интереса к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

*Поставленные цели будут достигнуты при решении следующих задач, реализуемых в комплексе (обучающих, развивающих, воспитательных).*

#### **Задачи: обучающие:**

- ознакомление учащихся с совокупностью знаний по безопасности;
- формирование знаний, умений, необходимых для безопасного нахождения человека в природной среде, - обучение навыкам сбора краеведческой информации,
- накопление информации о туристских маршрутах;

#### **воспитательные:**

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к социальным нормам.

#### **развивающие:**

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;
- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

### **Планируемые результаты реализации программы.**

#### **Личностные.**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные умения и навыки в области туризма и ориентирования.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения

физической культуры и туризма; - умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;

- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека; - мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

### **Предметные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;  
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;  
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке; - знать правила ведения ЗОЖ; - называть основные физические качества человека; - определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов и соревнований;  
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

### **Познавательные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- понимать и «читать» простейшие топографические знаки, данные на карте;  
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;  
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;  
- различать виды туристской деятельности; - характеризовать основные физические качества; - устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга;  
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

#### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека; - различать виды туризма ( пеший, лыжный, водный, спортивный)  
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;  
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортплощадке, в природной среде; - участвовать в походах выходного дня, двухдневных походах, туристских слетах, туристских соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Определение результатов обучения**

Этапами проверки достигнутых результатов являются зачетные занятия и многодневные походы, подготовка и составление отчетов по походам, а также участие в туристских соревнованиях, в районном слете туристов.

### **Прогнозируемые результаты**

Увлечение туризмом, расширение кругозора и повышение общей культуры. Более полное овладение курсами ОБЖ, географии. Укрепление здоровья.

## **Требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся **должны знать**: основу теории туризма при совершении путешествий малой длительности, технику преодоления естественных препятствий, правила поведения в природе и на воде, устройство парусно-гребного судна, как ориентироваться на местности и т.д.

Учащиеся **должны уметь**: подбирать личное и групповое снаряжение, организовывать привалы и ночлеги, укладывать рюкзак, разрабатывать простейшие маршруты выходного дня.

Учащиеся **должны владеть навыками**: самообслуживания в туристском быту, при необходимости - оказания первой доврачебной помощи; судейства (оказания помощи в судействе) на соревнованиях по спортивному туризму; управления лодкой на веслах и под парусом.

### **ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (занятия в зале)**

Помимо традиционных разделов спортивного пешего туризма в программу включены темы морского дела. Она имеет цель на основе туристских навыков воспитать у детей любовь к воде, водным походам, дать представление о парусном туризме. Для этого на занятиях все без исключения разделы «окрашиваются в морской цвет». Введена отдельная тема «Практические занятия по подготовке лодки». В начале обучения на этих занятиях детям должно прививаться убеждение, что восстанавливаемые ими суда – их собственность, что по прошествии времени, получив знания, умения и дипломы, они самостоятельно будут управлять и командовать этими судами.

Получив представление в процессе работы об устройстве лодки, запомнив основные термины, ребята с большим интересом и легче усваивают теорию, имея представление о предмете изучения. Занятия по программе предусмотрены комбинированные. На каждом занятии уделяется время на продолжение и развитие тем других разделов. Например: на физ. подготовке «играется» ориентирование /глазомер, подсчет шагов во время бега/, навигация /бег галсами, курсами, относительно ветра, скамейка – судно, идущее фордевинд: запрыгнуть на корму, форпик, т.д./. Главная беда походов, туристский быт должен совершенствоваться во всех видах программы, помимо однодневных походов: подготовка и уборка мест для круговой тренировки, трассы для техники туризма, карты и схемы по навигации, доски и инструменты для ремонта лодки – все это играется как высадка на привал или снятие лагеря, на время. Физподготовка также должна пронизывать все разделы программы: бег, упражнения на координацию, растягивание, отжимания выполняются на любом занятии.

### **ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ (занятия на улице)**

Большая часть занятий по данной программе проводится на свежем воздухе, у воды и на воде. Так сложилось, что бухта для лодок, склоны для занятий спортивным туризмом, храм, где в случае непогоды можно провести занятие оказались в одном месте. Поэтому с ранней весны до глубокой осени основной формой занятий являются водные походы длительностью 3-7 часов в зависимости от погодных условий, контингента, цели. Также занятия естественно и органично получаются комплексными, охватывающие все разделы программы.

Например: решается задача подготовка к сбору по спортивному туризму. Ребята занимаются работами по подготовке и снаряжению лодки (разд.11), метеорологией – прогноз по приметам на день (разд.8), физической подготовкой – гребля (разд.2), разбивают бивак и готовят пищу (разд.5), судовождением (разд.12). в подходящем месте решается основная задача – натягиваются веревки и идет тренировка по технике туризма или мед. подготовка, или ориентирование и т.д.

Состав группы этой формы занятий меняется в зависимости от задачи:

- подготовка к соревнованиям, обучение плаванию, тренировка рулевых, гребцов, шкотовых, паломничество в часовню, рыбалка, сбор ягод – задачи меняются, но поставлены и выполнены должны быть обязательно.

В конце учебного года планируются самостоятельные 1-2х дневные походы как итог реализации программы. Весь поход ребята должны подготовить и провести сами. Руководитель лишь проводит тесты (зачеты) по техническим дисциплинам. По итогам походов распределяются участие, роли и должности на летние дальние плавания.

### Учебно-тематический план 1 год обучения.

Объединения: «Школа туризма»; 2019-2020 учебный год;

Руководитель: Калинин Сергей Львович **Расписание занятий:**

**понедельник - 15.30-18.05; среда – 15.30 -18.05; 1 и 3 суббота - 10.00-16.00.**

Места проведения занятий: спортивный зал, спортивная площадка, акватория реки Сясь, берег реки Сясь.

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие.	2	-	2	-
2.	Физическая подготовка.	-	35	35	Сдача контр. нормативов
3.	Наш край.	8	8	16	Зачет
4.	Медицинская подготовка.	9	-	9	Зачет
5.	Туристский быт, питание в походе.	2	4	6	Зачет
6.	Топография и ориентирование.	2	4	6	Учебные соревнования
7.	Навигация, лодия.	6	6	12	Практика
8.	Метеорология.	7	-	7	Зачет
9.	Техника туризма.	-	70	70	Учебные сор-я
10.	Устройство парусно-гребной лодки.	2	8	10	Зачет
11.	Практические занятия по подготовке судна	-	22	22	Практика
12.	Практические занятия на воде	-	47	47	Практика
13.	Однодневные походы	-	64	64	-
14.	Многодневные походы	Вне сетки			
ИТОГО		306			

### Учебно-тематический план 2 год обучения.

Объединения: «Школа туризма»

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие.	2	-	2	-
2.	Физическая подготовка.	-	35	35	Сдача контр. нормативов
3.	Наш край.	8	8	16	Зачет
4.	Медицинская подготовка.	9	-	9	Зачет
5.	Туристский быт, питание в походе.	2	4	6	Зачет
6.	Топография и ориентирование.	2	4	6	Учебные соревнования
7.	Навигация, лодия.	6	6	12	Практика
8.	Метеорология.	7	-	7	Зачет
9.	Техника туризма.	-	70	70	Учебные сор-я

10.	Устройство парусно-гребной лодки.	2	8	10	Зачет
11.	Практические занятия по подготовке судна	-	22	22	Практика
12.	Практические занятия на воде	-	47	47	Практика
13.	Однодневные походы	-	64	64	-
14.	Многодневные походы	Вне сетки			
ИТОГО		306			

### Учебно-тематический план 3 год обучения.

Объединения: «Школа туризма»; 2020-2021 учебный год;

Руководитель: Калинин Сергей Львович **Расписание занятий:**

**понедельник - 15.30-18.05; среда – 15.30 -18.05; 1 и 3 суббота - 10.00-16.00.**

Места проведения занятий: спортивный зал, спортивная площадка, акватория реки Сясь, берег реки Сясь.

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие.	1	-	3	-
2.	Физическая подготовка.	-	25	25	Сдача контр. нормативов
3.	Наш край.	6	10	16	Зачет
4.	Медицинская подготовка.	4	5	9	Зачет
5.	Туристский быт, питание в походе.	1	4	5	Зачет
6.	Топография и ориентирование.	1	5	6	Учебные соревнования
7.	Навигация, лоция.	2	10	12	Практика
8.	Метеорология.	2	5	7	Зачет
9.	Техника туризма.	-	80	80	Учебные сор-я
10.	Устройство парусно-гребной лодки.	2	5	7	Зачет
11.	Практические занятия по подготовке судна	-	22	22	Практика
12.	Практические занятия на воде	-	50	50	Практика
13.	Однодневные походы	-	64	64	-
14.	Многодневные походы	Вне сетки			
ИТОГО		306			

### Учебно-тематический план 4 год обучения.

Объединения: «Школа туризма»; 2021-2022 учебный год;

Руководитель: Калинин Сергей Львович **Расписание занятий:**

**понедельник - 15.30-18.05; среда – 15.30 -18.05; 1 и 3 суббота - 10.00-16.00.**

Места проведения занятий: спортивный зал, спортивная площадка, акватория реки Сясь, берег реки Сясь.

№	Наименование разделов	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие.	2	-	2	-
2.	Физическая подготовка.		64	64	Сдача контр. нормативов
3.	Наш край.	8	8	16	Зачет
4.	Медицинская подготовка.	3	12	15	Зачет
5.	Туристский быт, питание в	4		4	Зачет

	походе.				
6.	Топография и ориентирование.		8	8	Учебные соревнования
7.	Навигация, лодка.	8	10	18	Практика
8.	Метеорология.	7	7	14	Зачет
9.	Техника туризма.		41	41	Учебные сор-я
10.	Устройство парусно-гребной лодки.				Зачет
11.	Практические занятия по подготовке судна		22	22	Практика
12.	Практические занятия на воде		38	38	Практика
13.	Однодневные походы		64	64	-
14.	Многодневные походы	Вне сетки			
ИТОГО		306			

### Содержание программы «Школа туризма»

1 год обучения

#### 1. Вводное занятие

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Что такое туризм: пешеходный и водный</p> <p>Перспективы и мероприятия на учебный год</p> <p>Личный инвентарь туриста – водника</p> <p>Расписание занятий</p> <p>Требования к занятиям</p>	<p>Отличить виды спортивно-го туризма от прочих видов передвижений /челноков, круизов и т.д./</p> <p>Интересно рассказать друзьям о туризме</p> <p>Распределить личное время так, чтобы успеть сделать уроки, домашние дела, не пропуская занятий</p> <p>Быть дисциплинированным, завести учебную тетрадь</p>	<p>Убедить родителей приобрести все необходимое для занятий и походов. Заручиться поддержкой родителей в финансовом отношении.</p> <p>Не нарушать школьные правила: сменная обувь, приходить на занятия точно в срок, группой не задерживаться в школе после занятий и т.д.</p>

#### 2. Физическая подготовка

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>1. Занятие водным туризмом бессмысленно без физподготовки</p> <p>2. Свои слабые места в физическом развитии</p> <p>3. Тренировать физические качества</p> <p>а) выносливость</p> <p>б) силовую выносливость</p> <p>в) силу г) гибкость</p> <p>д) быстроту реакции, координацию</p> <p>4. Принципы тренировки</p>	<p>Заниматься самостоятельно</p> <p>Узнать способы их устранения</p> <p>Терпеть утомление, контролировать пульс</p> <p>Подготовить места занятий, полностью использовать время нагрузок и отдыха</p>	<p>Устранить недостатки в физическом развитии</p> <p>Выполнять указания тренера</p>

#### 3. «Наш край»

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
Расположение,	Показать на карте свои родные	Заинтересовать

<p>координаты, историю своего города, района, области. Способы ловли рыбы, их особенности в наших условиях, сезонность рыбной ловли. Грибы, ягоды, съедобные растения Какой вред наносит человек природе /турист в частности/  Лечебные свойства растений Зависимость качества похода от погодных условий. Основы метеорологии,  особенности климатических условий нашего края</p>	<p>места, проложить удобный маршрут до любой точки области. Ловить удочкой, бросать спиннинг, ставить и «похожать» сети, выбирать по приметам рыбные места.  Отличать съедобную флору от ядовитой. Выбирать места стоянок, привалов костровищ и т.д. Заготавливать дрова, ловить рыбу, ставить трассу для занятий туртехникой, собирать грибы, ягоды, заготавливать травы, растения, убирать за собой отходы, беречь лес от пожара Определить, какое растение как действует на конкретный недуг. Различать понятия циклоны и антициклоны. По их признакам прогнозировать погоду на ближайшее время.</p>	<p>/ся/ достоинствами того или иного места, где хотелось бы /удалось/ побывать. Предостеречь от опасных мест и ситуаций/. Увлечь других стремлением путешествовать, узнавать новое, преодолевать трудности в этом стремлении. Прожить некоторое время на природе без продовольствия, необходимого снаряжения. Не наносить ей вреда. Оказать себе и другим первую мед. помощь без медикаментов. Помочь в определении маршрута, стоянок, дневок, привалов</p>
--	---	---

#### **4. Медицинская подготовка**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Важен самоконтроль туристу а. сделать прививки б. закалиться в. вовремя лечить зубы 2. Состав походной аптечки 3. Остановить кровотечение 4. Транспортировать пострадавшего 5. Определить наличие клеща 6. Профилактику и признаки а. обморожения б. потертости в. теплового удара г. простудного заболевания 7. Спасти утопающего 8. Основы правильного питания</p>	<p>Соблюдать личную гигиену, анализировать состояние здоровья и делать выводы  Выбрать необходимое в конкретном случае средство Стерилизовать рану и наложить повязку  Изготовить носилки из подручных средств не причинять боли и повреждений при транспортировке Постоянно осматриваться, определить время укуса. Без паники проанализировать свое состояние или определить состояние товарища Плывать, освободиться от захвата, делать массаж Понять его значение</p>	<p>Доказать свою физическую готовность к походу  Не растеряться, в отсутствие руководителя оказать первую медицинскую помощь себе и товарищу.  Парализовать и вытащить клеща, простерелизовать ранку Без задержки сообщить руководителю о случившемся  Транспортировать утопающего, оказать первую медицинскую помощь. Отказаться от вредных привычек</p>

#### **5. Туристский быт и питание в походе**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
-------------------	-------------	-------------

<p>Правильно уложить рюкзак, защитить его от промокания</p> <p>Правильно по сезону одеться и обуться в поход, хранить и ремонтировать личные вещи</p> <p>Найти сухие дрова, разжечь костер загасить его перед отходом.</p> <p>Поставить и снять палатку</p> <p>Примерную раскладку продуктов на день.</p> <p>Подготовить, расфасовать продукты для похода</p> <p>Приготовить</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Щи, борщ, суп из капусты, щавеля, уху</li> <li>- Кашу, картофель, вермишель</li> <li>- Чай, кисель, компот, напиток</li> </ul>	<p>Расположить вещи так, чтобы нужная всегда была под рукой</p> <p>Подобрать все необходимые вещи и одежду, не брать лишнего в поход</p> <p>Определить место костра по рельефу, направлению ветра, расстоянию до воды, определить количество необходимого топлива.</p> <p>Выбрать подходящее место для палатки, тента.</p> <p>Высчитать, сколько нужно продуктов на группу</p> <p>Определить сколько и какого продукта требуется на день</p> <p>Вовремя заложить продукты в котелок, определять на вкус соль и готовность блюд</p>	<p>За считанные минуты быть готовым к отплытию</p> <p>Починить личные вещи.</p> <p>Вовремя постирать и просушить одежду</p> <p>Быстро готовить пищу</p> <p>Ставить и убирать палатку вовремя, хранить ее просушенной.</p> <p>Контролировать расход продуктов, быть завхозом</p> <p>Хранить продукты в удобном месте</p> <p>Быть дежурным по кухне</p>
--	--	---

### **6. Топография, ориентирование**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Различные виды карт</p> <p>Топографические знаки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) масштабные</li> <li>б) немасштабные</li> <li>в) линейные</li> <li>г) пояснительные</li> </ul> <p>3. Масштаб карты</p> <p>4. Способы измерения расстояний на местности</p> <p>5. Устройство компаса</p>	<p>Объяснить их отличие</p> <p>Объяснить по карте любой знак</p> <p>Объяснить отличие крупно от мелко масштабной карты</p> <p>Выбрать лучший для данной ситуации способ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подсчет пар шагов</li> <li>- глазомерный, по времени</li> </ul> <p>Объяснить для чего служат все части компаса, держать компас в любом положении</p>	<p>Отличить топографическую карту от спортивной «прочитать карту»</p> <p>Решать учебные задачи</p> <p>Решать учебные задачи, точно определить расстояние на местности</p> <p>Определить азимут</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) на предмет</li> <li>б) на карте двигаться по заданному азимуту</li> </ul>

### **7. Навигация, лоция**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>1. Основные круги и линии на глобусе</p> <p>2. Понятие курс, траверз</p> <p>3. Деление истинного горизонта, главные и четвертные румбы</p> <p>4. Что такое морская миля, кабельтов</p> <p>5. Основные понятия и терминологию речной лоции</p> <p>6. Курсы судна относительно ветра</p>	<p>Показать курс в румбах</p> <p>Перевести мили в километры</p> <p>Определить правый и левый берега, различать створы, буи, вехи</p> <p>Отличить, объяснить термины: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд</p>	<p>Пройти на гребной лодке, используя силу течения вверх вниз и поперек реки</p> <p>Назвать каким курсом идет лодка</p>

## 8. Метеорология

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
Почему возникает и затихает ветер	Определить силу и направление ветра	Правильно выбрать направление движения гребной лодки, избежать риска в плавании
Почему возникают волны 3. Приметы, предсказывающие погоду	Определить высоту волны По поведению чаек, восходу, закату, изменению ветра предположить, какая погода ожидается в течение дня	Избежать опасности на водной прогулке, рыбалке и т.д. Прогноз погоды перед выходом

## 9. Техника туризма

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
Для чего нужны узлы вообще и в туризме, и в морском деле в частности.	Вязать узлы: простой, восьмерка удавка, карабинная удавка, глухая петля, штык, штык с обносом, дубовый, восьмерка проводник, прямой, рифовый, булинь встречный, выбленочный, буксирный, ткацкий, схватывающий	Завязать любой узел без перехлестов, в условиях соревнований
Два вида страховочных систем	Обвязаться тремя способами, на глаз определить длину веревки, необходимой для обвязки, только нижней или только верхней.	За контрольное время обвязаться любым способом без штрафа
Для чего нужны карабины	Определить неисправный карабин, правильно его держать	Быстро работать с карабином 1-2 руками
Пользоваться петлей Прусика	Правильно держать узел при движении вверх и вниз	Регулировать затяжку узла
Назначение рукавиц	Оснастить рукавицы резинкой, правильно надевать их и носить	Работать в рукавицах так чтобы они не казались помехой
Способы самостраховки при спуске и подъеме	Определить степень риска при выборе способа	Преодолеть любой спуск и подъем без штрафов
Способы командной страховки	Объяснить различие верхней, нижней и комбинированной страховок	Провести инструктаж
Понятие «разрыв страховки»	Автоматически действовать карабинами при перестежке в нужной последовательности	Орг. этап.  Пройти траверз и снаряжение без штрафов

## 10. Устройство гребно-парусных судов

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
Типы гребно-парусных судов Термины: нос, корма, форпик, ахтерпик, банка, руль, румпель, киль, фальшкиль, кильсон, кильблок, пайола, шпангоут, подуключина, уключина, загребное-среднее-баковое весло, мер, релинг, кормовой и носовой якоря, привальный брус, утка, планширь, степс, шверт, форштевень,	Отличить шлюпку от галеры и ладьи, коча Объяснить их назначение	Объяснить в чем заключается различие Ориентироваться, находясь в лодке

<p>кранец, отпорный крюк, бак, полуют. Термины: Мачта, нок, топ, флагшток, флюгарка, рея, краспица, штор, гик, ракс-бугель, ванта, штаг, архештаг, вантпутенс Вооружение судов: - прямое, гафельное, бермудское 6. Термины: Парус, грот, фок, стаксель, спинакер, нижняя, передняя, задняя шкаторины. Фаловый, галсовый шкотовый узлы. Люверс, слаблинь, сегарс, фал, шкот, брасс, стопор</p>	<p>Различать эти типы вооружений</p>	<p>Занять в шлюпке место гребца  Работать на шлюпке в качестве гребца, шкотового, впередсмотрящего</p>
---	--------------------------------------	--

### **11. Практические занятия по подготовке судна**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Нужные для работы инструменты: ножовку, молоток, рубанок, стамеску, топор, кисть, шпатель, коловорот, дрель, шуруповерт Технику безопасности при слесарных, столярных, покрасочных, сварочных работах, при работе с костром и паяльной лампой Ухаживать за лодкой и инструментом</p>	<p>Пилить, строгать, сверлить, клепать, разогревать олифу и масло, красить, заколачивать гвозди, заклепки, саморезы Подготовить и убрать рабочее место, не подвергать себя и других опасностям Найти и попытаться исправить мелкий шум в лодке. Содержать в порядке, вовремя заправлять инструмент.</p>	<p>Выполнять отдельные слесарные, столярные и покрасочные работы при ремонте лодки и подготовке ее к хранению и плаванию  Составить дефектную ведомость</p>

### **12. Практические занятия на воде**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Меры безопасности и правила поведения в шлюпке  Порядок посадки, высадки гребцов, смену гребцов Команды при движении шлюпки на веслах Вооружение и разоружение шлюпки. Вместо весел, парусов, якоря, отпорного крюка, спасательного круга, личного и группового снаряжения и т.д. Отход и подход к пирсу, берегу  Постановку на швартовы, якоря Набирать бухту и бросать в цель Технику гребли Работать со шкотами, команды «набить», «отдать», «отправить»</p>	<p>Передвигаться /3 точки опоры/ в шлюпке, пользоваться спасжилетом и спаскругом Без суеты быстро занять свое место на любом номере Без промедления выполнить любую команду Навесить руль, уложить и при готовить весла, мачту, к подъему, уложить и прикрепить швартовы, якорь Внимательно следить за обстановкой при подходе и отходе, точно выполняя команды вахтенного Надежно закрепить швартовы. Вовремя отдать якорь, растянуть лодку. Быть полезным при швартовке Правильно: держать весло, проносить лопасть в воде и воздухе, работать спиной и ногами, использовать паузу отдыха, держать темп  Быстро и точно выполнять команды</p>	<p>Работать на лодке в</p>

Обязанности впередсмотрящего Вооружить «Оптимист»	рулевого, вахтенного Предупреждать обо всех изменениях в обстановке Приготовить лодку к плаванию	качестве гребца, шкотового, впередсмотрящего, рулевого
---	--	---

### **13. Однодневные походы**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
Цель похода  Технику безопасности  Быть вежливым – выгодно и приятно  Отдыхать на природе	Тщательно подготовиться к походу 1. Проверить состояние здоровья 2. Правильно обуться, одеться по погоде 3. Взять необходимое снаряжение, продукты 4. Укладывать рюкзак Здороваться, тактично обходиться с незнакомыми людьми Весело и с пользой проводить свободное время	Выбирать места привала  Разжигать различные виды костров, пользоваться пилой, топором Варить пищу на костре Устанавливать палатку  Найти контакт с любым человеком, встреченным на природе  Организовать полезный досуг

Содержание программы третьего года обучения остается на том же уровне, что и второго. За исключением того, что на третьем году обучения часы разделов «Техника туризма» и «Практические занятия на воде» увеличиваются за счет уменьшения часов разделов «Физическая подготовка» и «Устройство парусно-гребной лодки», это связано с переходом на более высокий уровень подготовленности учащихся по данным разделам. Так же на третьем году обучения теоретическая часть всех разделов уменьшается, а оставшиеся часы переходят на практическую часть, это так же связано с увеличением уровня подготовленности учащихся к третьему году обучения по всей программе в целом.

### **Содержание программы «Школа туризма»**

2 год обучения

#### **1. Вводное занятие**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
Что такое туризм: пешеходный и водный  Перспективы и мероприятия на учебный год Личный инвентарь туриста – водника  Расписание занятий  Требования к занятиям	Отличить виды спортивно-го туризма от прочих видов передвижений /челноков, круизов и т.д./  Интересно рассказать друзьям о туризме Распределить личное время так, чтобы успеть сделать уроки, домашние дела, не пропуская занятий  Быть дисциплинированным, завести учебную тетрадь	Убедить родителей приобрести все необходимое для занятий и походов. Заручиться поддержкой родителей в финансовом отношении.  Не нарушать школьные правила: сменная обувь, приходить на занятия точно в срок, группой не задерживаться в школе после занятий и т.д.

#### **2. Физическая подготовка**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
-------------------	-------------	-------------

<p>1. Занятие водным туризмом бессмысленно без физподготовки</p> <p>2. Свои слабые места в физическом развитии</p> <p>3. Тренировать физические качества</p> <p>а) выносливость</p> <p>б) силовую выносливость</p> <p>в) силу г) гибкость</p> <p>д) быстроту реакции, координацию</p> <p>4. Принципы тренировки</p>	<p>Заниматься самостоятельно</p> <p>Узнать способы их устранения</p> <p>Терпеть утомление, контролировать пульс</p> <p>Подготовить места занятий, полностью использовать время нагрузок и отдыха</p>	<p>Устранить недостатки в физическом развитии</p> <p>Выполнять указания тренера</p>
---	--	---

### **3. «Наш край»**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Расположение, координаты, историю своего города, района, области.</p> <p>Способы ловли рыбы, их особенности в наших условиях, сезонность рыбной ловли. Грибы, ягоды, съедобные растения</p> <p>Какой вред наносит человек природе /турист в частности/</p> <p>Лечебные свойства растений</p> <p>Зависимость качества похода от погодных условий. Основы метеорологии,</p> <p>особенности климатических условий нашего края</p>	<p>Показать на карте свои родные места, проложить удобный маршрут до любой точки области.</p> <p>Ловить удочкой, бросать спиннинг, ставить и «похожать» сети, выбирать по приметам рыбные места.</p> <p>Отличать съедобную флору от ядовитой. Выбирать места стоянок, привалов костровищ и т.д. Заготавливать дрова, ловить рыбу, ставить трассу для занятий туртехникой, собирать грибы, ягоды, заготавливать травы, растения, убирать за собой отходы, беречь лес от пожара</p> <p>Определить, какое растение как действует на конкретный недуг.</p> <p>Различать понятия циклоны и антициклоны. По их признакам прогнозировать погоду на ближайшее время.</p>	<p>Заинтересовать /ся/ достоинствами того или иного места, где хотелось бы /удалось/ побывать.</p> <p>Предостеречь от опасных мест и ситуаций/. Увлечь других стремлением путешествовать, узнавать новое, преодолевать трудности в этом стремлении.</p> <p>Прожить некоторое время на природе без продовольствия, необходимого снаряжения.</p> <p>Не наносить ей вреда.</p> <p>Оказать себе и другим первую мед. помощь без медикаментов.</p> <p>Помочь в определении маршрута, стоянок, дневок, привалов</p>

### **4. Медицинская подготовка**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Важно самоконтроль туристу</p> <p>а. сделать прививки</p> <p>б. закалиться</p> <p>в. вовремя лечить зубы</p> <p>2. Состав походной аптечки</p> <p>3. Остановить кровотечение</p> <p>4. Транспортировать пострадавшего</p>	<p>Соблюдать личную гигиену, анализировать состояние здоровья и делать выводы</p> <p>Выбрать необходимое в конкретном случае средство</p> <p>Стерилизовать рану и наложить повязку</p>	<p>Доказать свою физическую готовность к походу</p> <p>Не растеряться, в отсутствие руководителя оказать первую медицинскую помощь себе и товарищу.</p>

5. Определить наличие клеща	Изготовить носилки из подручных средств не причиняя боли и повреждений при транспортировке	Парализовать и вытащить клеща, простерелизовать ранку
6. Профилактику и признаки а. обморожения б. потертости в. теплового удара г. простудного заболевания	Постоянно осматриваться, определить время укуса.	Без задержки сообщить руководителю о случившемся
7. Спасти утопающего	Без паники проанализировать свое состояние или определить состояние товарища	Транспортировать утопающего, оказать первую медицинскую помощь.
8. Основы правильного питания	Плавать, освободиться от захвата, делать массаж Понять его значение	Отказаться от вредных привычек

### **5. Туристский быт и питание в походе**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Правильно уложить рюкзак, защитить его от промокания</p> <p>Правильно по сезону одеться и обуться в поход, хранить и ремонтировать личные вещи</p> <p>Найти сухие дрова, разжечь костер загасить его перед отходом.</p> <p>Поставить и снять палатку</p> <p>Примерную раскладку продуктов на день.</p> <p>Подготовить, расфасовать продукты для похода</p> <p>Приготовить</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Щи, борщ, суп из капусты, щавеля, уху</li> <li>- Кашу, картофель, вермишель</li> <li>- Чай, кисель, компот, напиток</li> </ul>	<p>Расположить вещи так, чтобы нужная всегда была под рукой</p> <p>Подобрать все необходимые вещи и одежду, не брать лишнего в поход</p> <p>Определить место костра по рельефу, направлению ветра, расстоянию до воды, определить количество необходимого топлива.</p> <p>Выбрать подходящее место для палатки, тента.</p> <p>Высчитать, сколько нужно продуктов на группу</p> <p>Определить сколько и какого продукта требуется на день</p> <p>Вовремя заложить продукты в котелок, определять на вкус соль и готовность блюд</p>	<p>За считанные минуты быть готовым к отплытию</p> <p>Починить личные вещи.</p> <p>Вовремя постирать и просушить одежду</p> <p>Быстро готовить пищу</p> <p>Ставить и убирать палатку вовремя, хранить ее просушенной.</p> <p>Контролировать расход продуктов, быть завхозом</p> <p>Хранить продукты в удобном месте</p> <p>Быть дежурным по кухне</p>

### **6. Топография, ориентирование**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Различные виды карт</p> <p>Топографические знаки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) масштабные</li> <li>б) немасштабные</li> <li>в) линейные</li> <li>г) пояснительные</li> </ul> <p>3. Масштаб карты</p> <p>4. Способы измерения расстояний на местности</p> <p>5. Устройство компаса</p>	<p>Объяснить их отличие</p> <p>Объяснить по карте любой знак</p> <p>Объяснить отличие крупно от мелко масштабной карты</p> <p>Выбрать лучший для данной ситуации способ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подсчет пар шагов</li> <li>- глазомерный, по времени</li> </ul> <p>Объяснить для чего служат все части компаса, держать компас в любом положении</p>	<p>Отличить топографическую карту от спортивной «прочитать карту»</p> <p>Решать учебные задачи</p> <p>Решать учебные задачи, точно определить расстояние на местности</p> <p>Определить азимут</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) на предмет</li> <li>б) на карте двигаться по заданному азимуту</li> </ul>

## 7. Навигация, лоция

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>1. Основные круги и линии на глобусе</p> <p>2. Понятие курс, траверз</p> <p>3. Деление истинного горизонта, главные и четвертные румбы</p> <p>4. Что такое морская миля, кабельтов</p> <p>5. Основные понятия и терминологию речной лоции</p> <p>6. Курсы судна относительно ветра</p>	<p>Показать курс в румбах</p> <p>Перевести мили в километры</p> <p>Определить правый и левый берега, различать створы, буи, вехи</p> <p>Отличить, объяснить термины: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд</p>	<p>Пройти на гребной лодке, используя силу течения вверх вниз и поперек реки</p> <p>Назвать каким курсом идет лодка</p>

## 8. Метеорология

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Почему возникает и затихает ветер</p> <p>Почему возникают волны</p> <p>3. Приметы, предсказывающие погоду</p>	<p>Определить силу и направление ветра</p> <p>Определить высоту волны</p> <p>По поведению чаек, восходу, закату, изменению ветра предположить, какая погода ожидается в течение дня</p>	<p>Правильно выбрать направление движения гребной лодки, избежать риска в плавании</p> <p>Избежать опасности на водной прогулке, рыбалке и т.д. Прогноз погоды перед выходом</p>

## 9. Техника туризма

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Для чего нужны узлы вообще и в туризме, и в морском деле в частности.</p> <p>Два вида страховочных систем</p> <p>Для чего нужны карабины</p> <p>Пользоваться петлей Прусика</p> <p>Назначение рукавиц</p> <p>Способы самостраховки при спуске и подъеме</p> <p>Способы командной страховки</p>	<p>Вязать узлы: простой, восьмерка удавка, карабинная удавка, глухая петля, штык, штык с обносом, дубовый, восьмерка проводник, прямой, рифовый, булинь встречный, выбленочный, буксирный, ткацкий, схватывающий</p> <p>Обвязаться тремя способами, на глаз определить длину веревки, необходимой для обвязки, только нижней или только верхней.</p> <p>Определить неисправный карабин, правильно его держать</p> <p>Правильно держать узел при движении вверх и вниз</p> <p>Оснастить рукавицы резинкой, правильно надевать их и носить</p> <p>Определить степень риска при выборе способа</p> <p>Объяснить различие верхней, нижней и комбинированной страховок</p> <p>Автоматически действовать</p>	<p>Завязать любой узел без перехлестов, в условиях соревнований</p> <p>За контрольное время обвязаться любым способом без штрафа</p> <p>Быстро работать с карабином 1-2 руками</p> <p>Регулировать затяжку узла</p> <p>Работать в рукавицах так чтобы они не казались помехой</p> <p>Преодолеть любой спуск и подъем без штрафов</p> <p>Провести инструктаж</p>



<p>Вооружение и разоружение шлюпки. Вместо весел, парусов, якоря, отпорного крюка, спасательного круга, личного и группового снаряжения и т.д.</p> <p>Отход и подход к пирсу, берегу</p> <p>Постановку на швартовы, якоря</p> <p>Набирать бухту и бросать в цель</p> <p>Технику гребли</p> <p>Работать со шкотами, команды «набить», «отдать», «отправить»</p> <p>Обязанности впередсмотрящего</p> <p>Вооружить «Оптимист»</p>	<p>Навесить руль, уложить и при готовить весла, мачту, к подъему, уложить и прикрепить швартовы, якорь</p> <p>Внимательно следить за обстановкой при подходе и отходе, точно выполняя команды вахтенного</p> <p>Надежно закрепить швартовы.</p> <p>Вовремя отдать якорь, растянуть лодку.</p> <p>Быть полезным при швартовке</p> <p>Правильно: держать весло, проносить лопасть в воде и воздухе, работать спиной и ногами, использовать паузу отдыха, держать темп</p> <p>Быстро и точно выполнять команды рулевого, вахтенного</p> <p>Предупреждать обо всех изменениях в обстановке</p> <p>Приготовить лодку к плаванию</p>	<p>Работать на лодке в качестве гребца, шкотового, впередсмотрящего, рулевого</p>
--	--	---

### **13. Однодневные походы**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Цель похода</p> <p>Технику безопасности</p> <p>Быть вежливым – выгодно и приятно</p> <p>Отдыхать на природе</p>	<p>Тщательно подготовиться к походу</p> <p>1. Проверить состояние здоровья</p> <p>2. Правильно обуться, одеться по погоде</p> <p>3. Взять необходимое снаряжение, продукты</p> <p>4. Укладывать рюкзак</p> <p>Здороваться, тактично обходиться с незнакомыми людьми</p> <p>Весело и с пользой проводить свободное время</p>	<p>Выбирать места привала</p> <p>Разжигать различные виды костров, пользоваться пилой, топором</p> <p>Варить пищу на костре</p> <p>Устанавливать палатку</p> <p>Найти контакт с любым человеком, встреченным на природе</p> <p>Организовать полезный досуг</p>

## **Содержание программы «Школа туризма»**

3 год обучения

### **2. Вводное занятие**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Что такое туризм: пешеходный и водный</p> <p>Перспективы и мероприятия на учебный год</p> <p>Личный инвентарь туриста – водника</p> <p>Расписание занятий</p>	<p>Отличить виды спортивного туризма от прочих видов передвижений /челноков, круизов и т.д./</p> <p>Интересно рассказать друзьям о туризме</p> <p>Распределить личное время так, чтобы успеть сделать уроки, домашние дела, не пропуская занятий</p>	<p>Убедить родителей приобрести все необходимое для занятий и походов. Заручиться поддержкой родителей в финансовом отношении.</p> <p>Не нарушать школьные правила: сменная обувь, приходить на занятия точно в</p>

Требования к занятиям	Быть дисциплинированным, завести учебную тетрадь	срок, группой не задерживаться в школе после занятий и т.д.
-----------------------	--	---

## 2. Физическая подготовка

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>1. Занятие водным туризмом бессмысленно без физподготовки</p> <p>2. Свои слабые места в физическом развитии</p> <p>3. Тренировать физические качества</p> <p>а) выносливость б) силовую выносливость в) силу г) гибкость д) быстроту реакции, координацию</p> <p>4. Принципы тренировки</p>	<p>Заниматься самостоятельно</p> <p>Узнать способы их устранения</p> <p>Терпеть утомление, контролировать пульс</p> <p>Подготовить места занятий, полностью использовать время нагрузок и отдыха</p>	<p>Устранить недостатки в физическом развитии</p> <p>Выполнять указания тренера</p>

## 3. «Наш край»

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Расположение, координаты, историю своего города, района, области.</p> <p>Способы ловли рыбы, их особенности в наших условиях, сезонность рыбной ловли. Грибы, ягоды, съедобные растения</p> <p>Какой вред наносит человек природе /турист в частности/</p> <p>Лечебные свойства растений</p> <p>Зависимость качества похода от погодных условий. Основы метеорологии,</p> <p>особенности климатических условий нашего края</p>	<p>Показать на карте свои родные места, проложить удобный маршрут до любой точки области.</p> <p>Ловить удочкой, бросать спиннинг, ставить и «похожать» сети, выбирать по приметам рыбные места.</p> <p>Отличать съедобную флору от ядовитой. Выбирать места стоянок, привалов костровищ и т.д. Заготавливать дрова, ловить рыбу, ставить трассу для занятий туртехникой, собирать грибы, ягоды, заготавливать травы, растения, убирать за собой отходы, беречь лес от пожара</p> <p>Определить, какое растение как действует на конкретный недуг.</p> <p>Различать понятия циклоны и антициклоны. По их признакам прогнозировать погоду на ближайшее время.</p>	<p>Заинтересовать /ся/ достоинствами того или иного места, где хотелось бы /удалось/ побывать.</p> <p>Предостеречь от опасных мест и ситуаций/. Увлечь других стремлением путешествовать, узнавать новое, преодолевать трудности в этом стремлении.</p> <p>Прожить некоторое время на природе без продовольствия, необходимого снаряжения.</p> <p>Не наносить ей вреда.</p> <p>Оказать себе и другим первую мед. помощь без медикаментов.</p> <p>Помочь в определении маршрута, стоянок, дневок, привалов</p>

## 4. Медицинская подготовка

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Важно самоконтроль туристу</p> <p>а. сделать прививки</p>	<p>Соблюдать личную гигиену, анализировать состояние</p>	<p>Доказать свою физическую готовность к походу</p>

<p>б. закалиться в. вовремя лечить зубы</p> <p>2. Состав походной аптечки 3. Остановить кровотечение 4. Транспортировать пострадавшего 5. Определить наличие клеща 6. Профилактику и признаки а. обморожения б. потертости в. теплового удара г. простудного заболевания 7. Спасти утопающего 8. Основы правильного питания</p>	<p>здоровья и делать выводы</p> <p>Выбрать необходимое в конкретном случае средство Стерилизовать рану и наложить повязку</p> <p>Изготовить носилки из подручных средств не причинять боли и повреждений при транспортировке Постоянно осматриваться, определить время укуса. Без паники проанализировать свое состояние или определить состояние товарища Плывать, освобождаться от захвата, делать массаж Понять его значение</p>	<p>Не растеряться, в отсутствие руководителя оказать первую медицинскую помощь себе и товарищу.</p> <p>Парализовать и вытащить клеща, простерилизовать ранку Без задержки сообщить руководителю о случившемся</p> <p>Транспортировать утопающего, оказать первую медицинскую помощь. Отказаться от вредных привычек</p>
---	---	---

### **5. Туристский быт и питание в походе**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Правильно уложить рюкзак, защитить его от промокания Правильно по сезону одеться и обуться в поход, хранить и ремонтировать личные вещи Найти сухие дрова, разжечь костер загасить его перед отходом.</p> <p>Поставить и снять палатку Примерную раскладку продуктов на день. Подготовить, расфасовать продукты для похода Приготовить - Щи, борщ, суп из капусты, шавеля, уху - Кашу, картофель, вермишель - Чай, кисель, компот, напиток</p>	<p>Расположить вещи так, чтобы нужная всегда была под рукой Подобрать все необходимые вещи и одежду, не брать лишнего в поход Определить место костра по рельефу, направлению ветра, расстоянию до воды, определить количество необходимого топлива. Выбрать подходящее место для палатки, тента. Высчитать, сколько нужно продуктов на группу Определить сколько и какого продукта требуется на день Вовремя заложить продукты в котелок, определять на вкус соль и готовность блюд</p>	<p>За считанные минуты быть готовым к отплытию</p> <p>Починить личные вещи. Вовремя постирать и просушить одежду</p> <p>Быстро готовить пищу</p> <p>Ставить и убирать палатку вовремя, хранить ее просушенной.</p> <p>Контролировать расход продуктов, быть завхозом</p> <p>Хранить продукты в удобном месте</p> <p>Быть дежурным по кухне</p>

### **6. Топография, ориентирование**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Различные виды карт</p> <p>Топографические знаки а) масштабные б) внемасштабные</p>	<p>Объяснить их отличие</p> <p>Объяснить по карте любой знак Объяснить отличие крупно от мелко масштабной карты</p>	<p>Отличить топографическую карту от спортивной «прочитать карту»</p> <p>Решать учебные задачи</p>

<p>в) линейные г) пояснительные</p> <p>3. Масштаб карты 4. Способы измерения расстояний на местности 5. Устройство компаса</p>	<p>Выбрать лучший для данной ситуации способ: - подсчет пар шагов - глазомерный, по времени</p> <p>Объяснить для чего служат все части компаса, держать компас в любом положении</p>	<p>Решать учебные задачи, точно определить расстояние на местности</p> <p>Определить азимут а) на предмет б) на карте двигаться по заданному азимуту</p>
--	--	--

### 7. Навигация, лоция

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>1. Основные круги и линии на глобусе 2. Понятие курс, траверз 3. Деление истинного горизонта, главные и четвертные румбы 4. Что такое морская миля, кабельтов 5. Основные понятия и терминологию речной лоции 6. Курсы судна относительно ветра</p>	<p>Показать курс в румбах</p> <p>Перевести мили в километры</p> <p>Определить правый и левый берега, различать створы, буи, вехи</p> <p>Отличить, объяснить термины: левентик, бейдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд</p>	<p>Пройти на гребной лодке, используя силу течения вверх вниз и поперек реки Назвать каким курсом идет лодка</p>

### 8. Метеорология

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Почему возникает и затихает ветер</p> <p>Почему возникают волны 3. Приметы, предсказывающие погоду</p>	<p>Определить силу и направление ветра</p> <p>Определить высоту волны</p> <p>По поведению чаек, восходу, закату, изменению ветра предположить, какая погода ожидается в течение дня</p>	<p>Правильно выбрать направление движения гребной лодки, избежать риска в плавании Избежать опасности на водной прогулке, рыбалке и т.д. Прогноз погоды перед выходом</p>

### 9. Техника туризма

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Для чего нужны узлы вообще и в туризме, и в морском деле в частности.</p> <p>Два вида страховочных систем</p> <p>Для чего нужны карабины</p> <p>Пользоваться петлей</p>	<p>Вязать узлы: простой, восьмерка удавка, карабинная удавка, глухая петля, штык, штык с обносом, дубовый, восьмерка проводник, прямой, рифовый, булинь встречный, выбленочный, буксирный, ткацкий, схватывающий</p> <p>Обвязаться тремя способами, на глаз определить длину веревки, необходимой для обвязки, только нижней или только верхней.</p> <p>Определить неисправный карабин, правильно его держать</p> <p>Правильно держать узел при движении вверх и вниз</p>	<p>Завязать любой узел без перехлестов, в условиях соревнований</p> <p>За контрольное время обвязаться любым способом без штрафа</p> <p>Быстро работать с карабином 1-2 руками</p> <p>Регулировать затяжку узла</p>

<p>Прусика Назначение рукавиц</p> <p>Способы самостраховки при спуске и подъеме Способы командной страховки</p> <p>Понятие «разрыв страховки»</p>	<p>Оснастить рукавицы резинкой, правильно надевать их и носить Определить степень риска при выборе способа Объяснить различие верхней, нижней и комбинированной страховок Автоматически действовать карабинами при перестежке в нужной последовательности</p>	<p>Работать в рукавицах так чтобы они не казались помехой Преодолеть любой спуск и подъем без штрафов</p> <p>Провести инструктаж Орг. этап.</p> <p>Пройти траверз и снаряжение без штрафов</p>
---	---	--

### **10. Устройство гребно-парусных судов**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Типы гребно-парусных судов Термины: нос, корма, форпик, ахтерпик, банка, руль, румпель, киль, фальшкиль, кильсон, кильблок, пайола, шпангоут, подуключина, уключина, загребное-средне-баковое весло, мер, релинг, кормовой и носовой якоря, привальный брус, утка, планширь, степс, шверт, форштевень, кранец, отпорный крюк, бак, полуют. Термины: Мачта, нок, топ, флагшток, флюгарка, рея, краспица, штор, гик, ракс-бугель, ванта, штаг, архештаг, вантпутенс Вооружение судов: - прямое, гафельное, бермудское 6. Термины: Парус, грот, фок, стаксель, спинакер, нижняя, передняя, задняя шкаторины. Фаловый, галсовый шкотовый узлы. Люверс, слаблинь, сегарс, фал, шкот, брасс, стопор</p>	<p>Отличить шлюпку от галеры и ладьи, коча Объяснить их назначение</p> <p>Различать эти типы вооружений</p>	<p>Объяснить в чем заключается различие Ориентироваться, находясь в лодке</p> <p>Занять в шлюпке место гребца</p> <p>Работать на шлюпке в качестве гребца, шкотового, впередсмотрящего</p>

### **11. Практические занятия по подготовке судна**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Нужные для работы инструменты: ножовку, молоток, рубанок, стамеску, топор, кисть, шпатель, коловорот, дрель, шуруповерт Технику безопасности при слесарных, столярных, покрасочных, сварочных работах, при работе с костром и паяльной лампой Ухаживать за лодкой и инструментом</p>	<p>Пилить, строгать, сверлить, клепать, разогревать олифу и масло, красить, заколачивать гвозди, заклепки, саморезы Подготовить и убрать рабочее место, не подвергать себя и других опасностям Найти и попытаться исправить мелкий шум в лодке. Содержать в порядке, вовремя заправлять инструмент.</p>	<p>Выполнять отдельные слесарные, столярные и покрасочные работы при ремонте лодки и подготовке ее к хранению и плаванию</p> <p>Составить дефектную ведомость</p>

### **12. Практические занятия на воде**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Меры безопасности и правила</p>	<p>Передвигаться /3 точки опоры/ в</p>	

<p>поведения в шлюпке</p> <p>Порядок посадки, высадки гребцов, смену гребцов</p> <p>Команды при движении шлюпки на веслах</p> <p>Вооружение и разоружение шлюпки. Вместо весел, парусов, якоря, отпорного крюка, спасательного круга, личного и группового снаряжения и т.д.</p> <p>Отход и подход к пирсу, берегу</p> <p>Постановку на швартовы, якоря</p> <p>Набирать бухту и бросать в цель</p> <p>Технику гребли</p> <p>Работать со шкотами, команды «набить», «отдать», «отправить»</p> <p>Обязанности</p> <p>впередсмотрящего</p> <p>Вооружить «Оптимист»</p>	<p>шлюпке, пользоваться спасжилетом и спаскругом</p> <p>Без суеты быстро занять свое место на любом номере</p> <p>Без промедления выполнить любую команду</p> <p>Навесить руль, уложить и при готовить весла, мачту, к подъему, уложить и прикрепить швартовы, якорь</p> <p>Внимательно следить за обстановкой при подходе и отходе, точно выполняя команды вахтенного</p> <p>Надежно закрепить швартовы.</p> <p>Вовремя отдать якорь, растянуть лодку.</p> <p>Быть полезным при швартовке</p> <p>Правильно: держать весло, проносить лопасть в воде и воздухе, работать спиной и ногами, использовать паузу отдыха, держать темп</p> <p>Быстро и точно выполнять команды рулевого, вахтенного</p> <p>Предупреждать обо всех изменениях в обстановке</p> <p>Приготовить лодку к плаванию</p>	<p>Работать на лодке в качестве гребца, шкотового, впередсмотрящего, рулевого</p>
---	--	---

### **13. Однодневные походы**

<b>Знаю, как:</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>Цель похода</p> <p>Технику безопасности</p> <p>Быть вежливым – выгодно и приятно</p> <p>Отдыхать на природе</p>	<p>Тщательно подготовиться к походу</p> <p>1. Проверить состояние здоровья</p> <p>2. Правильно обуться, одеться по погоде</p> <p>3. Взять необходимое снаряжение, продукты</p> <p>4. Укладывать рюкзак</p> <p>Здороваться, тактично обходиться с незнакомыми людьми</p> <p>Весело и с пользой проводить свободное время</p>	<p>Выбирать места привала</p> <p>Разжигать различные виды костров, пользоваться пилой, топором</p> <p>Варить пищу на костре</p> <p>Устанавливать палатку</p> <p>Найти контакт с любым человеком, встреченным на природе</p> <p>Организовать полезный досуг</p>

### **ПРОГРАММА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Увеличение разделов и усложнение материала обусловлено большей долей самостоятельности старших в походе и соревнованиях, а так же их участием в мероприятиях в качестве инструкторов для младшей группы обучаемых.

К программе третьего года обучения добавляются такие разделы как «Практическое судейство», «Помощник тренера», учащиеся, которые успешно освоили трехлетнюю программу, переводятся на четвертый год обучения в основном в качестве помощников тренера и судей, попутно совершенствуя свои навыки для участия в различных соревнованиях как районного, так и областного уровня.

**Содержание программы**  
Объединения парусного туризма, спортивного туризма

**1. Вводное занятие**

<b>Знание</b>	<b>Умение</b>	<b>Навыки</b>
<p>1. Знать правила поведения и меры безопасности на занятиях</p> <p>2. Результаты походов и соревнований предыдущего года.</p> <p>3. Основные соревнования и походы на предстоящий год обучения.</p> <p>4. Распределиться на группы.</p>	<p>Быть дисциплинированным</p> <p>Проанализировать все успехи и недостатки личного и командного участия</p> <p>Оценить свои возможности (в том числе финансовые) для участия.</p>	<p>Не нарушать правила: не опаздывать, носить сменную обувь, приходить точно в срок, не задерживаться в школе и т.д.</p> <p>Сделать личный прогноз на следующий год.</p> <p>Подготовиться к возможным трудностям и быть готовым к их преодолению.</p> <p>Подчиниться интересам команды, осознать необходимость того или иного перемещения.</p>

**2. Физическая подготовка**

<b>Знаю</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу</b>
<p>1. Занятие водным туризмом бессмысленно без физподготовки</p> <p>2. Свои слабые места в физическом развитии</p> <p>3. Тренировать физические качества</p> <p>а) выносливость</p> <p>б) силовую выносливость</p> <p>в) силу г) гибкость</p> <p>д) быстроту реакции, координацию</p> <p>4. Принципы тренировки</p>	<p>Заниматься самостоятельно</p> <p>Узнать способы их устранения</p> <p>Терпеть утомление, контролировать пульс</p> <p>Подготовить места занятий, полностью использовать время нагрузок и отдыха</p>	<p>Устранить недостатки в физическом развитии</p> <p>Выполнять указания тренера</p>

**3. «Наш край»**

<b>Знание</b>	<b>Умение</b>	<b>Навыки</b>
<p>Знаю, как:</p> <p>1. Расположение, координаты, историю своего города, района, области</p> <p>2. Способы ловли рыбы, их особенности в наших условиях, сезонность рыбной ловли</p> <p>3. Грибы, ягоды, съедобные растения</p> <p>4. Какой вред наносит человек природе /турист в частности/</p> <p>5. Лечебные свойства растений</p>	<p>Умею:</p> <p>Показать на карте свои родные места, проложить удобный маршрут до любой точки области.</p> <p>Ловить удочкой, бросать спиннинг, ставить и «похожать» сети, выбирать по приметам рыбные места.</p> <p>Отличать съедобную флору от ядовитой</p> <p>Выбирать места стоянок, привалов костровищ и т.д.</p> <p>Заготавливать дрова, ловить рыбу, ставить трассу для занятий туртехникой, собирать грибы,</p>	<p>Могу:</p> <p>Заинтересовать/ся/ достоинствами того или иного места, где хотелось бы /удалось/побывать.</p> <p>Предостеречь от опасных мест и ситуаций/.</p> <p>Увлечь других стремлением путешествовать, узнавать новое, преодолевать трудности в этом стремлении.</p> <p>Прожить некоторое время на природе без продовольствия, необходимого снаряжения.</p>

6. Зависимость качества похода от погодных условий. Основы метеорологии, особенности климатических условий нашего края	ягоды, заготавливать травы, растения, убирать за собой отходы, беречь лес от пожара Определить, какое растение как действует на конкретный недуг. Различать понятия циклоны и антициклоны. По их признакам прогнозировать погоду на ближайшее время.	Не наносить ей вреда. Оказать себе и другим первую мед. помощь без медикаментов. Помочь в определении маршрута, стоянок, дневок, привалов
--	--	---

#### 4. Медицинская подготовка

Знание	Умение	Навыки
1. Важен самоконтроль туристу а) сделать прививки б) закалиться в) вовремя лечить зубы 2. Состав походной аптечки 3. Остановить кровотечение 4. Транспортировать пострадавшего 5. Определить наличие клеща 6. Профилактику и признаки а) обморожения б) потертости в) теплового удара г.) простудного заболевания 7. Спасти утопающего 8. Основы правильного питания	Соблюдать личную гигиену, анализировать состояние здоровья и делать выводы Выбрать необходимое в конкретном случае средство Стерилизовать рану и наложить повязку Изготовить носилки из подручных средств не причиняя боли и повреждений при транспортировке Постоянно осматриваться, определить время укуса.  Без паники проанализировать свое состояние или определить состояние товарища  Плавать, освобождаться от захвата, делать массаж  Понять его значение	Доказать свою физическую готовность к походу  Не растеряться, в отсутствие руководителя оказать первую медицинскую помощь себе и товарищу.  Парализовать и вытащить клеща, простерелизовать ранку  Без задержки сообщить руководителю о случившемся  Транспортировать утопающего, оказать первую медицинскую помощь. Отказаться от вредных привычек

#### 5. Туристский быт и питание в походе

Знание	Умение	Навыки
1. Правильно уложить рюкзак, защитить его от промокания 2. Правильно по сезону одеться и обуться в поход, хранить и ремонтировать личные вещи 3. Найти сухие дрова, разжечь костер загасить его перед отходом 4. Поставить и снять палатку 5. Примерную раскладку продуктов на день 6. Подготовить, расфасовать продукты для водного похода 7. Приготовить	Расположить вещи так, чтобы нужная всегда была под рукой  Подобрать все необходимые вещи и одежду, не брать лишнего в поход Определить место костра по рельефу, направлению ветра, расстоянию до воды, определить количество необходимого топлива Выбрать подходящее место для палатки, тента  Высчитать, сколько нужно продуктов на группу	За считанные минуты быть готовым к отплытию  Починить личные вещи. Вовремя постирать и просушить одежду  Быстро готовить пищу  Ставить и убирать палатку вовремя, хранить ее просушенной. Контролировать расход

- Щи, борщ, суп из капусты, щавеля, уху - Кашу, картофель, вермишель - Чай, кисель, компот, напиток	Определить сколько и какого продукта требуется на день  Вовремя закладывать продукты в котелок, определять на вкус соль и готовность блюд	продуктов, быть завхозом  Хранить продукты в удобном месте  Быть дежурным по кухне
---	---	--

### 6. Навигация, лоция

Знание	Умение	Навыки
1. Что такое речная лоция 2. Все понятия, символы, обозначения в лоции 3. Правила ВВП, правила расхождения яхт с теплоходами. 4. <i>Техника б/п в условиях плавания.</i> 5. Что такое навигатор.	Перед походом «пройти маршрут глазами» наметить удобные места стоянок, рассчитать время переходов и стоянок Отметить все опасные места маршрута. <i>Учитывать возраст лоции.</i> Пользоваться навигатором, но не слишком полагаться на технику.	На практике провести лодку по рекам Свирь, Волхов, каналам укладываясь в расчетное время. Не рисковать соблюдать правила движения на воде.  Сопоставлять данные навигатора, карты, лоции

### 7. Метеорология

Знание	Умение	Навыки
1. Почему возникает и затихает ветер 2. Почему возникают волны 3. Приметы, предсказывающие погоду	Определить силу и направление ветра Определить высоту волны  По поведению чаек, восходу, закату, изменению ветра предположить, какая погода ожидается в течение дня	Правильно выбрать направление движения гребной лодки, избежать риска в плавании Избежать опасности на водной прогулке, рыбалке и т.д. практический прогноз перед выходом

### 8. Техника туризма

Знание	Умение	Навыки
1. Способы а) подъема б) спуска 2. Преодоление переправы а) навесной б) параллельной в) бревно (каньон, вода) г) тонкий лед д) брод е) новомаятник косой спуск 3. Таблицу штрафов	Работать с самостраховкой, верхней и нижней командной страховкой Работать самостраховкой, сопровождением, перилами, маятником. Снимать переправу.  Быстро переводить нарушения в баллы.	Участвовать в районных и областных соревнованиях по КТМ.  Судить этапы соревнований.

### 9. Практические занятия по подготовке судна

Знание	Умение	Навыки
1. Нужные для работы инструменты: ножовку, молоток, рубанок, стамеску, топор, кисть, шпатель, коловорот, дрель, шуруповерт 2. Технику безопасности при слесарных, столярных, покрасочных, сварочных работах, при работе с	Пилить, строгать, сверлить, клепать, разогревать олифу и масло, красить, заколачивать гвозди, заклепки, саморезы  Подготовить и убрать рабочее место, не подвергать себя и других опасностям Найти и попытаться исправить мелкий шум в лодке.	Выполнять отдельные слесарные, столярные и покрасочные работы при ремонте лодки и подготовке ее к хранению и плаванию  Составить дефектную

костром и паяльной лампой 3. Ухаживать за лодкой и инструментом	Содержать в порядке, вовремя заправлять инструмент.	ведомость
--	---	-----------

### 10. Практические занятия на воде

Знание	Умение	Навыки
<p>1. Уход за парусами</p> <p>2. Как вооружить ял, яхту, швертбот.</p> <p>3. Что значит безопасность плавания.</p> <p>4. Обязанности рулевого, шкотового.</p> <p>5. Что такое:</p> <p>а) буксировка</p> <p>б) опасность мелей</p> <p>в) опрокидывание яхты</p> <p>г) человек за бортом</p> <p>д) как работает подвесной мотор.</p>	<p>Чинить, сушить паруса</p> <p>Настроить парус, такелаж, латкарманы, латы.</p> <p>Проверить состояние лодки перед выходом, определить течь.</p> <p>Вести лодку на прямой, правильно сидеть, переходить с борта на борт, следить за парусом и обстановкой, откренивать лодку, правильно совершать повороты, подходить к пирсу, бую, лодке при различных направлениях ветра, течения.</p> <p><i>Подать</i>, взять буксирный конец.</p> <p>Правильно действовать при посадке на мель, не паниковать.</p> <p>Поставить яхту на ровный киль, <i>откачать воду движением и черпаком.</i></p> <p>Правильно подойти подать спас. средство.</p> <p>Заправить бачок, проверить масло, винт, искру, воду. Поставить, завести мотор, регулировать подачу, заглушить, поднять на осмотр.</p>	<p>Укладывать парус.</p> <p>Вооружить яхту, лодку.</p> <p>Не подвергать опасности себя и экипаж на воде.</p> <p>Выполнять обязанности вахтенного, рулевого и шкотового в походе и на гонках.</p> <p>Встать, взять на буксир.</p> <p>Сняться с мели.</p> <p>Продолжить движение после опрокидывания.</p> <p>Помочь спасти человека</p> <p>Вести лодку под мотором.</p>

### 11. Однодневные походы

Знаю, как:	Умею	Могу
<p>1. Цель похода</p> <p>2. Технику безопасности</p> <p>3. Быть вежливым – выгодно и приятно</p> <p>4. Отдыхать на природе</p>	<p>Тщательно подготовиться к походу</p> <p>1. Проверить состояние здоровья</p> <p>2. Правильно обуться, одеться по погоде</p> <p>3. Взять необходимое снаряжение, продукты</p> <p>4. Укладывать рюкзак</p> <p>Здороваться, быть тактичным с людьми</p> <p>Весело и с пользой проводить свободное время</p>	<p>Выбирать места привала</p> <p>Разжигать различные виды костров, пользоваться пилой, топором</p> <p>Варить пищу на костре</p> <p>Устанавливать палатку</p> <p>Найти контакт с любым человеком, встреченным на природе</p> <p>Организовать полезный досуг</p>

### 12. Практическое судейство на занятиях и соревнованиях

Знаю, как	Умею	Могу
<p>Права и обязанности судей на старте, судьи хронометриста и судей на этапах. Положение о соревнованиях, таблицу штрафов.</p>	<p>Организовать рабочее место судьи.</p> <p>Объективно выставлять штрафные баллы, доступно и кратко объяснять нарушения на этапах.</p>	<p>Участвовать в судействе зачетов и соревнований по спортивно-туристической дистанции и по дистанции спортивного ориентирования.</p>

### 13. Помощник тренера

Знаю, знаю как...	Умею	Могу
Комплексы упражнений для разминки, специальные и подводящие упражнения. Значение ЧСС и частоты дыхания, время восстановления дыхания и ЧСС. Правила спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, регби, тенниса, подвижных игр, эстафет. Принцип постановки дистанции для спортивного туризма. Принцип постановки трассы по спортивному ориентированию.	Подобрать упражнения для занятий физической подготовкой. Контролировать нагрузку занимающихся. Организовывать и судить игры на занятиях. Поставить трассу для тренировок по спортивному туризму для тренировок в зале и на местности. Разметить маршруты для ориентирования.	Провести разминку, круговую тренировку. Не допускать перетренировки, индивидуально дозировать темп и количество упражнений. Заменить тренера на игровых занятиях. Провести индивидуальные занятия. Провести занятия на местности.

Приложение 1.

### Классификация узлов в туристской практике

№	Название	Способ вязки				Назначение
		1 концом	2 концам и	В петлю	Петлей	
1	Прямой		☺	+		Связывание веревок одинаковой толщины
2	Ткацкий		☺			
3	Встречный		☺			
4	Грейпвайн		☺			
5	Шкотовый		+	☺		Связывание веревок разной толщины
6	Брамшкотовый		+	☺		
7	Академический	+		☺		
8	Простой проводник	+			☺	Для закрепления на предметах
9	8-ка – проводник	+			☺	
10	Австрийский проводник (срединный)				☺	
11	Двойной проводник				☺	
12	Удавка	☺				
13	Карабинная удавка		☺			
14	Булинь		☺			
15	Двойной булинь		☺			
16	Штыки	☺				
17	Стремя	+			☺	
18	Схватывающий	+			☺	
19	Узел Бахмана				☺	
20	Контрольный	☺				Вспомогательные
21	Талрепный	☺				
22	Маркировочный	☺				

☺ - основной способ вязки;

+ - дополнительный способ

**Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года: количество учебных недель	34 недели	
Продолжительность учебной недели	6 дней	
Количество часов в неделю	9 часов	
Продолжительность одного учебного занятия	1-4 часа	1 академический час равен 45 мин.
Количество часов за учебный период	306 часов	
Летняя оздоровительная работа	1 июня-31 августа	
Промежуточная аттестация	январь месяц	
Сроки приёма детей	С 1 по 15 сентября	набор в группу 1 года обучения до 15 сентября
<b>Начало</b> учебного года 15 сентября. <b>Окончание</b> учебного года 31 мая.		
<b>Каникулы:</b> Каникулярные дни 26.12.2021 – 08.01.2022 года		
<b>Адреса</b> на базе которых проходят занятия: 187453 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, на базе Сясьстройской СОШ №1, ул.Космонавтов, д.11. на базе Сясьстройской СОШ №2, ул. 25 Октября, д.11		

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

Приложение 3.

**Протокол** сдачи зачетов по физической подготовке объединения \_\_\_\_\_

Руководитель: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, Имя	Показатели первого полугодия										Показатели в конце года										Оценка	Примечание						
		Подтягивания	Отжимания (д)	Подтяг. на низ.	Прыжок с места	Бег 30 м	Кросс 500 м	Метание мяча	Бег 1 км					Подтягивания	Отжимания (д)	Подтяг. на низ. перекл. (д)	Прыжок с места	Бег 30 м	Кросс 500 м	Метание мяча	Бег 1 км								
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													
16																													

Ухудшение результатов – «плохо»; результат остается на том же уровне – «удовлетворительно»; незначительное улучшение результата – «хорошо»; значительное улучшение результата – «отлично».



## Список используемой литературы:

### **- Основные источники:**

«Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 1999г.

Голубков В. Н., Баранов М. В. «Уроки туризма: 1-й год обучения». Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. г. Новая Ладога, 1996.

Куликов В.М. Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» М. ЦДЮТ 1997г.

### **- дополнительные источники:**

Алексеев А.А. «Питание в туристском походе» М. ЦДЮТ РФ 1997г.

Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности. М. Изд-во ДОСААФ, 1968.

Куприн А.М. Занимательно об ориентировании.- М.: «Просвещение», 1980.

Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры. М.: Новая школа, 1994