

Муниципальная образовательная организация  
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № 6  
от «08» мая 2018 г.

Утверждаю:  
Директор  
МОО «РЦДО» с. Корткерос



Е.Г. Попова

Приказ № 01-01/105 А  
от «08» мая 2018 г.

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «10» мая 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Инструктор - проводник»

Объединение: «Инструктор спортивного туризма»  
Направленность –  
туристско-краеведческая  
Срок реализации – 3 года  
Возраст учащихся – 14-17 лет

Составитель:  
**Митюшов Виктор Николаевич**  
– педагог дополнительного образования

с. Корткерос  
2018 год

## 1. Комплекс основных характеристик программы.

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Инструктор - проводник» туристско-краеведческой направленности.

Туризм в школьном возрасте – мощный катализатор развития ребёнка: интеллектуального, физического и духовного. Он способствует изучению родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, сила воли, целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода способствует выявлению и развитию этих качеств.

Программа «Инструктор – проводник» составлена на основе образовательных программ для системы дополнительного образования ЦДЮТ РФ: "Юные туристы", "Юные туристы-лыжники", "Туристы-проводники", с учетом личного опыта, регионального компонента, природных условий Республики Коми. Основным смыслом программы заключается в том, что ребёнок, научившись основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших. Эта деятельность может стать определяющей в выборе обучающимися своей будущей профессии.

Программа «Инструктор-проводник» **адресована** учащимся 14-17 лет.

Набор в группы проводится по желанию и интересам детей (мальчики и девочки). Группы могут быть сформированы одного возраста или разных возрастных категорий.

**Объем программы** – 972 часа за весь период обучения

В процессе обучения используются различные **формы занятий**: групповые; **виды занятий**: практические занятия, соревнования и другие.

**Сроки освоения программы** – 108 недель, 27 месяца, 3 года

**Режим занятий**

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Периодичность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	45 мин.	3 раза в неделю	9	324
II	45 мин.	3 раза в неделю	9	324
III	45 мин.	3 раза в неделю	9	324

**Цель программы:** подготовка инструкторов - проводников для организации и проведения походов, путешествий и других массовых туристских мероприятий с учащимися.

**Программа предполагает решение следующих задач:**

**Обучающие:**

- ◆ Приобретение первоначальных туристских навыков и навыков обеспечения собственной безопасности в природной среде.
- ◆ Подготовка туристов-проводников, развитие специальных качеств туриста-проводника и повышение функциональной подготовки.
- ◆ Развитие понимания ориентирования на местности и навыков пользования картой, компасом.

- ◆ Получение необходимых знаний и навыков по ориентированию на местности.
- ◆ Знакомство с историей, культурой и природой родного края.
- ◆ Приобретение судейских навыков.
- ◆ Обучение основам инструкторской подготовки.
- ◆ Совершенствование техники и тактики туристских походов

***Развивающие:***

- ◆ Развитие познавательного интереса в изучении родного края.
- ◆ Развитие навыков самостоятельной работы, интереса к поиску новых решений.
- ◆ Развитие навыка самоконтроля, самодисциплины
- ◆ Развитие умения не теряться в сложных и неординарных ситуациях

***Воспитательные:***

- ◆ Воспитание нравственных и морально-волевых качеств обучающихся.
- ◆ Воспитание любви к природе и историческому прошлому родного края.
- ◆ Воспитание стремления к самообразованию и самосовершенствованию.

**Организационно - методические особенности программы:**

Для успешного осуществления задач многолетней подготовки юных туристов на каждом учебном уровне необходимо учитывать следующие методические положения:

1. многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов обучения детей на всех уровнях;
2. в процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания направлены на уровень, соответствующий данному этапу подготовки;
3. следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки должно соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

**Организация учебно-тренировочного процесса**

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связаны с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя оказать медицинскую помощь, поэтому наряду с занятиями в классе необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности.

Важной частью подготовки ребят является участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретение туристского опыта, общение со сверстниками. Соревнования и походы должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они

По окончании каждого года обучения обучающиеся получают следующие звания:

<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
"Юный турист РК"	"Юный турист-проводник"	"Турист проводник", «Судья по спортивному туризму»

## Содержание программы

### Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Основы туристской подготовки	76	16	60	
2.	Спортивное ориентирование	40	6	34	
3.	Спортивный Туризм	130	14	116	
4.	Судейство на туристских соревнованиях	30	6	24	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	48	0	48	
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>42</b>	<b>282</b>	
<b>2 год обучения</b>					
1.	Основы туристской подготовки	74	19	55	
2.	Спортивное ориентирование	40	16	18	
3.	Спортивный туризм	132	15	117	
4.	Судейство	30	6	24	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	48	4	65	
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>60</b>	<b>264</b>	
<b>3 год обучения</b>					
1.	Основы туристской подготовки	118	8	110	
2.	Топография и ориентирование - основа специальной подготовки туриста - проводника.	58	12	46	
3.	Краеведение	20	8	12	
4.	Обеспечение безопасности	30	8	22	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	98	-	98	
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>36</b>	<b>288</b>	

## Содержание программы 1 год обучения

### 1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм – средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

Туристские нормативы "Юный турист РК", "Юный турист России".

#### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия- Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### 1.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия: Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

### **1.7. Туристские должности в группе**

Должности в группе: постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культурорганизатор, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия: Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка техника вязания простейших узлов.

### **1.9. Походы выходного дня**

Организация и проведение походов выходного дня. Цель похода. Должности в группе.

Практические занятия: Участие в походах выходного дня.

## **1.10. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия: Составление отчета о походе. Ремонт, и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

## **2. Спортивное ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта. Условные знаки**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.2. Работа со спортивным компасом. Азимут**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентиры. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на измерение азимутов на карте.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

### **2.3. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов и соревнований.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### **3. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

#### **3.1 Техника пешеходного туризма**

Тактика и техника преодоления искусственных и естественных препятствий. Подготовка к соревнованиям.

#### **3.2. Соревнования по технике пешеходного туризма**

. Виды и типы дистанций. Участие в Республиканских и районных соревнованиях.

**3.3. Техника лыжного туризма.** Подготовка и ремонт лыж. Техника и тактика передвижений на лыжах. Подготовка к соревнованиям.

#### **3.4 Соревнования по технике лыжного туризма**

Виды и типы дистанций. Участие в Республиканских и районных соревнованиях.

#### **3.5 Техника водного туризма**

Спортивные судна: байдарка, катамаран. Т.Б на воде и на спортивном судне. Подготовка к соревнованиям по технике водного туризма. Разработка дистанций.

#### **3.6 Соревнования по технике водного туризма**

Виды и типы дистанций. Участие в Республиканских и районных соревнованиях.

### **4. СУДЕЙСТВО НА ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

#### **4.1. Права и обязанности судей**

Нормативная база необходимая для объективного судейства

#### **4.2. Судейская практика**

Организация, проведение и судейство на Республиканских и районных соревнованиях, слетах, фестивалях по видам туризма.

### **4. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **5.1. Общая физическая подготовка**

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

#### **5.2. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия: Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

### **2 год обучения**

### **1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

#### **1.1. Туристское путешествие**

Роль туристских походов в воспитании самостоятельности и чувства коллективизма. Виды туризма: водный, горный. Разрядные требования по туристскому многоборью.

#### **1.2. Личное и групповое тур снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обувь туриста и уход за ней.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.



### **1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака: Жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров. Безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев. Комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия: Выбор места бивака. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

### **1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы, распределение обязанностей, определение цели похода.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Смотр готовности группы. Подготовка снаряжения.

Практические занятия:

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

### **1.5. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия: Составление меню и списка продуктов для одно-трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

### **1.6. Туристские должности в группе**

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы.

Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала.

Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения.

Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор мед аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период, в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия: Распределение обязанностей в группе и выполнение их в условиях УТП.

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска челноком.

Изучение сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

Движение группы, по дорогам и тропам. Разведка маршрута.

Техника движения по равнине, травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, аварийных заболоченных участков.

Практические занятия: Отработка техники движения и преодоления препятствий

### **1.8. Техника безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная 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.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, солнечные ожоги в горах и на снегу, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения и отработка действий при возникновении аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

### **1.9. Туристские слеты и соревнования, УТП**

Практические занятия: Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТП.

### **1.10. Подведение итогов туристского путешествия**

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в музей.

## **2. СПОРИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ**

### **2.1. Обязанности туриста-проводника**

Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники – герои литературных произведений. Значение ориентирования в различных областях человеческой деятельности (примеры из жизни).

Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

Практические занятия: Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

### **2.2. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные условные знаки.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный.

### **2.3. Работа со спортивным компасом**

Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, движение по азимуту.

### **2.4. Соревнования по ориентированию**

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **3. СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ**

### **3.1 Техника пешеходного туризма**

Тактика и техника преодоления искусственных и естественных препятствий. Подготовка к соревнованиям.

### **3.2. Соревнования по технике пешеходного туризма**

. Виды и типы дистанций. Участие в Республиканских и районных соревнованиях.

**3.3. Техника лыжного туризма.** Подготовка и ремонт лыж. Техника и тактика передвижений на лыжах. Подготовка к соревнованиям.

### **3.4 Соревнования по технике лыжного туризма**

Виды и типы дистанций. Участие в Республиканских и районных соревнованиях.

### **3.5 Техника водного туризма**

Спортивные судна: байдарка, катамаран. Т.Б на воде и на спортивном судне. Подготовка к соревнованиям по технике водного туризма. Разработка дистанций.

### **3.6 Соревнования по технике водного туризма**

Виды и типы дистанций. Участие в Республиканских и районных соревнованиях

## **4. СУДЕЙСТВО НА ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

### **4.1. Права и обязанности судей**

Нормативная база необходимая для объективного судейства

### **4.2. Судейская практика**

Организация, проведение и судейство на Республиканских и районных соревнованиях, слетах, фестивалях по видам туризма.

## **5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.1. Краткие сведения в строении и функциях организма человека и влиянии на его физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия: Прохождение медосмотра. Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

Практические занятия

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полу шпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

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

## Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и много скоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

## Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

## Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка канат, шест, лестница скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

## Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

## 5.4. Специальная физическая подготовка

### Практические занятия:

#### Упражнения на развитие выносливости

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

#### Упражнения на развитие быстроты

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

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

#### Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перебаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем

по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол. Отработка техники падений в различных условиях. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения

и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на растяжение и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости.

Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении.

Махи руками и ногами, расслабление мышц при махе вперед, назад, в стороны. Махи свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

### **3 год обучения**

#### **1. ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **1.1. Нормативные документы по туризму**

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

##### **1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения**

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

##### **1.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Практические занятия: Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья».

#### **1.4 Подготовка к походу, путешествию**

Практические занятия: Выбор района путешествия. Изучение района путешествия: подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в МКК, регистрация в ПСО.

Подготовка путешествия членами группы, в соответствии с их должностными обязанностями, Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

#### **1.5 Питание в туристском походе**

Практические занятия: Составление меню. Приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовления пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре, сбор и использование дикорастущих растений.

#### **1.6 Техника преодоление препятствий**

Практические занятия: Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

#### **1.7 Туристские слеты и соревнования**

Практические занятия: Участие в соревнованиях по тактике туризма и туристскому многоборью. Подготовка, проведение и участие в УТК.

#### **1.8. Подведение итогов туристского путешествия**

Практические занятия: Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов.

## **2. ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ОСНОВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТА-ПРОВОДНИКА.**

### **2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе**

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таежных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение через опорные ориентиры. Измерение расстояния. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута.

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

### **2.2. Подготовка дистанций соревнований**

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы – постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Практические занятия: Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

### **2.3. Соревнования по ориентированию**

Практические занятия: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

## **2.4. Прохождение маршрута в ночное время**

Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с запасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута.

Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность движения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей – по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значение шагомерного отсчета расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Использование населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.

Практические занятия: Совершение ночных переходов.

## **3. КРАЕВЕДЕНИЕ**

### **3.1. Изучение района путешествия**

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия: Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе.

Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

## **4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядок действий в них**

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы – залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Практические занятия: Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях

### **4.2. Оказание первой медицинской помощи, приемы транспортировки пострадавших**

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.



Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

## **5. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов само массажа.

### **5.2. Общая физическая подготовка**

Практические занятия:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры – баскетбол, футбол, гандбол – со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения:

Легкая атлетика: беговые упражнения, кросс, прыжковые упражнения.

### **5.3. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

## Планируемые результаты

После завершения обучения по дополнительной образовательной программе «Инструктор - проводник» обучающиеся **знают**:

1. Меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях.
2. Порядок движения в группе, характеристику естественных препятствий.
3. Особенности климата, географии, природы Корткеросского района, историю, памятные и исторические места своего района.
4. Особенности топографических и спортивных карт, условные топографические знаки и знаки спортивных карт, устройство компаса. Основные разрядные требования по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
5. Основные требования к месту привала и бивака.
6. Должностные обязанности при проведении туристских походов, занятий.
7. Правила проведения туристских слетов, соревнований.
8. Основные обязанности юного туриста-проводника.
9. Основные способы измерения расстояния, ориентирования, основные действия в случае потери ориентировки.
10. Туристские возможности Республики Коми, Корткеросского района.
11. Основные сведения о строении и функциях организма человека и влияние на них физических упражнений. Основные нормативные документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
12. Требования к личному, групповому и специальному снаряжению для пеших, лыжных и водных походов.
13. Технику преодоления естественных препятствий в походе.
14. Особенности ориентирования в сложном туристском походе.
15. Причины возникновения экстремальных ситуаций в туристском походе, способы действия в них, профилактику возникновения экстремальных ситуаций.
16. Основные приемы оказания первой медицинской помощи и способы транспортировки пострадавших в экстремальных ситуациях

**УМЕЮТ:**

1. Укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня.
2. Определять место пригодное, для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, готовить пищу на костре.
3. Определять цель похода, распределять обязанности в группе, составлять план похода.
4. Составлять меню похода выходного дня, упаковывать продукты.
5. Составлять отчет о походе.
6. Сличать карту и местность, определять стороны горизонта по компасу и местным признакам.
7. Составлять краткие рефераты и доклады по краеведению.
8. Применять средства личной гигиены, оказывать ПМП, составлять походную мед. аптечку.
9. Определять личное и групповое снаряжение для походов II ст.сл. по различным видам туризма.
10. Готовить маршрутную документацию для походов II ст.сл.
11. Распределять обязанности в туристской группе.

12. Преодолевать естественные препятствия с применением специального снаряжения.
13. Читать топографическую карту, сличать ее с местностью.
14. Вести экологические и краеведческие наблюдения, составлять по ним анализ, доклады, экскурсии.
15. Соблюдать правила личной гигиены, проводить профилактические мероприятия от различных заболеваний.
16. Составлять походную аптечку.
17. Оказывать первую медицинскую помощь, правильно применять приемы транспортировки пострадавшего.
18. Правильно применять физические и специальные нагрузки при проведении учебных походов и занятий.
19. Самостоятельной организации быта в полевых условиях
20. Изготавливать и ремонтировать снаряжение для походов.
21. Организовать туристский быт в экстремальных условиях.
22. Выбирать район путешествия, готовить маршрутную документацию, картографический материал для выхода на маршрут I категории сложности.
23. Ориентироваться в экстремальных и ночных условиях, Составлять простейшие топографические карты, схемы.
24. Организовать поисково-спасательные работы при потере ориентировки, при потере участника или группы, при угрозе жизни участнику или группе.
25. Определять район для совершения различных походов I категории сложности, планировать маршрут.
26. Проводить профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний, соблюдать правила личной гигиены, собирать и правильно применять походную аптечку при травмах и заболеваниях в походе.
27. Самостоятельно совершенствовать физическую и специальную подготовку туриста-проводника.
28. Преодоления естественных преград, организации переправ, страховки и самостраховки.

**Ожидаемые личностные результаты:** Учащиеся получают возможность для формирования:

- волевых качеств: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность;
- приобщения к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием;
- познания окружающего мира;
- системы ценностных отношений к мировой и отечественной культуре, семье, окружающему миру;
- расширенного кругозора;
- уверенности и общей психической устойчивости;
- сосредоточенности в экстремальных условиях и быстрого принятия решений;

**Ожидаемые метапредметные результаты:**

*Регулятивные:* Обучающиеся научатся:

- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- понимать цель выполняемых действий;
- управлять своим вниманием;
- фиксировать и осмысливать особенности собственных работ;

- адекватно оценивать результаты своей деятельности, вносить корректировки в последующую работу;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

*Познавательные.* Обучающиеся научатся:

- использовать различные источники информации в учебной деятельности;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных признаков;
- производить сравнение и классификацию по заданным критериям.

*Коммуникативные.* Обучающиеся научатся:

- допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с собственной;
- участвовать в коллективном обсуждении и принятии решений;
- строить продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- воспринимать позицию других людей как партнёров в общении и совместной деятельности;
- формировать собственное мнение и позицию;
- учитывать мнения других в собственной работе.

**Ожидаемые предметные результаты** Обучающиеся научатся:

- понимать роль и значение туризма в формировании личностных качеств;
- выполнять определённые заданные действия в предлагаемых обстоятельствах;
- понимать значение коллективного взаимодействия, исполнять индивидуальные и коллективные задания;
- активно включаться в здоровый образ жизни;
- формировать интерес к расширению и углублению знаний и умений в области туризма;
- организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

### Формы аттестации/контроля

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос. Аттестация учащихся включает в себя:

- входной контроль учащихся. Форма - сдача нормативов по физической подготовке;

- промежуточный контроль успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации –соревнования

- итоговую аттестацию учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – прохождение пешеходных дистанций 3,4 классов, участие в соревнованиях.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговую аттестацию выдаётся Свидетельство организации.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
<b>1 год обучения</b>				
Входной	Определение уровня физического развития обучающихся для выработки путей его повышения в индивидуальном и групповом вариантах	ОФП, кросс, силовые упражнения. Участие в Соревнованиях	Сдача нормативов в	Высокий уровень (вып 21балла); Средний уровень (15-балла); Низкий уровень (14 менее баллов).
Промежуточный	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Прохождение пешеходных дистанций 2 класса	Соревнования по тактике и технике спортивного туризма(на искусственном рельефе)	Правильное прохождение этапов на время: Высокий-2-3 минут Средний-3-4 минут Низкий-более 4минут
Промежуточный	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Прохождение пешеходных дистанций 2 класса	Соревнования по тактике и технике спортивного туризма	Правильное прохождение этапов на время: Высокий-5-7 минут Средний-7-9минут Низкий-более 9 минут
<b>2 год обучения</b>				

Входной	Определение уровня физической подготовки	ОФП и СФП, Участие в Соревнованиях	Сдача нормативов	Набрать не менее 25 баллов в сумме выполнения упражнений
Промежуточный	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Прохождение пешеходных дистанций 3 класса	Соревнования по тактике и технике спортивного туризма (на искусственном рельефе)	Правильное прохождение этапов на время: Высокий-3-5 минут Средний-5-7 минут Низкий-более 7 минут
Промежуточный	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Прохождение пешеходных дистанций 3 класса	Соревнования по тактике и технике спортивного туризма	Правильное прохождение этапов на время: Высокий-16-18 минут Средний-18-20 минут Низкий-более 20 минут
<b>3 год обучения</b>				
Входной	Контроль за уровнем физической подготовки	ОФП и СФП	Сдача нормативов	Набрать в сумме не менее 30 баллов
Промежуточный	Проверка умений по технике преодоления препятствий	Прохождение пешеходных дистанций 4 класса	Соревнования по тактике и технике спортивного туризма (на искусственном рельефе)	Правильное прохождение этапов на время: Высокий-2-5 минут Средний-5-7 минут Низкий-более 7 минут
Промежуточный	Проверка умений по технике преодоления препятствий, практика судейства	Тест, знание на судейство	Судейство 2 класса дистанции	Правильное судейство этапов дистанции 2 класса: Высокий-до 2ошибок Средний-от 3-5 ошибок Низкий-более 6 ошибок
Итоговый	Проверка умений по	Прохождение		Правильное

	технике преодоления препятствий	пешеходных дистанций 3.4 класса	Соревнования по тактике и технике спортивног о туризма	прохождение этапов на время: для 3 класса Высокий-15-17 минут Средний-17-19 минут Низкий-более 19 минут Правильное прохождение этапов на время для 4 класса Высокий-22-24 минут Средний-24-26 минут Низкий -более 26 минут
--	---------------------------------	---------------------------------	--	---

## Оценочные материалы

### Диагностические материалы

#### Содержание контроля

Приложение № 1

#### Входной контроль 1,2,3 годов обучения

Нормативы считаются выполненными, если набрано соответствующее количество баллов:  
I год – 20 баллов  
2 год – 25 баллов  
3 год – 30 - 35 баллов

#### 1. Подтягивание на перекладине:

кол-во	2	4	6	8	10	12	15
баллы	1	3	4	5	6	8	10

#### 2. Сгибание рук в упоре лежа:

##### Мальчики

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

##### Девочки

кол-во	5	10	12	16	20	25
баллы	1	3	4	6	8	10

#### 3. Приседание на одной ноге (сумма):

##### Мальчики

кол-во	8	10	14	17	20	25	30
баллы	3	4	5	6	7	8	10

##### Девочки

кол-во	6	8	10	12	14	20
баллы	3	4	5	6	8	10

#### 4. Наклон корпуса назад, сидя (ноги закреплены):

##### Мальчики

кол-во	25	35	45	55	60
баллы	3	4	5	8	10

##### Девочки

кол-во	20	25	35	40	45	50
баллы	3	4	5	6	8	10

#### 1. Кросс:

	1 год 500 м			2 год 1000 м			3 год 2000 м		
	Мальчики								
время (сек)	3.40	3.00	2.20	6.00	5.00	4.00	10.20	9.40	9.00
баллы	5	8	10	5	8	10	5	8	10



	<b>Девочки</b>								
<b>время (сек)</b>	4.00	3.20	2.40	7.00	6.00	5.00	11.40	11.00	10.20
<b>баллы</b>	5	8	10	5	8	10	5	8	10

Высокий уровень (выше 21балла);  
Средний уровень (15-20 балла);  
Низкий уровень (14 и менее баллов).

### Промежуточный контроль за первое полугодие 1 года обучения

Приложение 2

#### УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ»

**Количество этапов – 6      Класс дистанции – 2**

- Дистанция оборудована ВСС 1 (на блоке 1-2 и блоке 5-6) и ВСС 2 (на блоке 3-4),
- Блоки этапов проходятся без потери самостраховки.

#### **СТАРТ**

До старта участник пристёгивает ВСС 1  
Расстояние до блока этапов 1-2: 15 м.

#### **Блок 1-2.**

##### **Этап 1. Навесная переправа (РЗ 1 – ТО 2).**

##### Параметры:

Длина этапа – 23 м. крутизна – до 17°

##### Оборудование:

ИС: БЗ, КЛ – начало ОЗ, РЗ 1(зона пристежки, отстежки), ТО1.

Судейские сдвоенные перила.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 2 карабина.

Действия: Движение по п. 7.9.

##### **Этап 2. Спуск по вертикальным перилам (ТО 2 – РЗ 2).**

##### Параметры:

Длина этапа – 4.5 м. крутизна – 90°

##### Оборудование:

ИС: ОЗ, ТО2 – 2 карабина.

Судейские перила.

ЦС: БЗ, РЗ 2.

Действия: Движение по п. 7.12.

После прохождения блока, в РЗ 2 участник самостоятельно отстёгивает ВСС 1.

Обратное движение: по п. 7.10 по ПОД.

Расстояние до блока этапов 3-4: 8 м.

#### **Блок 3-4.**

В РЗ 3 участник самостоятельно пристёгивает ВСС 2.

##### **Этап 3. Подъем по стенду с зацепами (РЗ 3 – ТО 3).**

##### Параметры:

Длина этапа – 6 м. крутизна – 90°

Оборудование:

ИС: БЗ, РЗ 3.

Стенд с зацепами.

ЦС: ОЗ, ТО 3 – 1 карабин.

Действия: Движение участника свободным лазаньем. В случае срыва или использования опоры за ограничением, участник возвращается в РЗ 3 и повторяет прохождение этапа заново.

Примечание: в качестве опоры можно использовать только зацепы и верхний край стенда. В случае срыва или использования опоры за ограничением, участник возвращается в РЗ 3 и повторяет прохождение этапа.

#### **Этап 4. Спуск по вертикальным перилам (ТО 3 – РЗ 3).**

Параметры:

Длина этапа – 6 м. крутизна – 90°

Оборудование:

ИС: ОЗ, ТОЗ – 1 карабина.

Судейские перила.

ЦС: БЗ, РЗ 3.

Действия: При прохождении подъема первым действием участник обязан встать на самостраховку в ТОЗ до выполнения любых действий и может отстегнуть ее перед началом движения по этапу 4. Движение по п. 7.12.

После прохождения блока, в РЗ 3 участник самостоятельно отстёгивает ВСС 2.

Обратное движение: свободным лазаньем к ТО 3.

Расстояние до блока этапов 5-6: 8 м.

#### **Блок 5-6.**

В РЗ 2 участник самостоятельно пристёгивает ВСС 1.

#### **Этап 5. Подъем по вертикальным перилам (РЗ 2 – ТО 2).**

Параметры:

Оборудование:

Длина этапа – 4.5 м. крутизна – 90°

ИС: БЗ, РЗ 2.

Судейские перила.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 2 карабина.

Действия: Движение по п. 7.10.

Обратное движение: по п. 7.12.

#### **Этап 6. Навесная переправа (ТО 2 – РЗ 1).**

Параметры:

Оборудование:

Длина этапа – 23 м. крутизна – до 17°

ИС: ОЗ, ТО2 – 2 карабина.

Судейские сдвоенные перила.

ЦС: БЗ, КЛ – окончание ОЗ, РЗ 1(зона пристежки, отстежки), ТО 1.

Действия: Движение по п. 7.9. ВСС 1 участник отстёгивает после финиша.

Примечание: в случае отстёжки вне РЗ 1, участник возвращается к ТО2 по п.7.9 и повторяет прохождение этапа.

Расстояние до финиша: 15 м.

## **ФИНИШ**

**Критерии оценивания:** Правильное прохождение этапов на время:

Высокий - 2-3 минут

Средний - 3-4 минут

Низкий - более 4 минут

### **Промежуточный контроль за второе полугодие первого года обучения**

Приложение 3

## **УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ»**

Система оценки  
нарушений

Бесштрафовая

Класс дистанции 2  
Длина дистанции 800 м.

### **Перечень этапов, параметры и условия их прохождения.**

СТАРТ

Расстояние до 1 этапа -

**Этап 1. Переправа по бревну. КВ- \_\_\_\_\_ мин.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Высота ТО1 над землей	Высота ТО2 над землей	Расстояние от ТО1 до ТО2
9 м	1,5 м	1,5 м	14 м

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, ТО1 – горизонтальное бревно,

Судейские перила

ЦС – БЗ, ТО2 – горизонтальное бревно.

*Действия:* Движение участников по п.7.8.

Расстояние до 2 этапа -

**Этап 2. Спуск. КВ- \_\_\_\_\_ мин.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Крутизна	Высота ТО1 над землей	
17 м	45	1,5 м	

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, КЛ

Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Движение участников по п.7.10

Расстояние до 3 этапа -

**Этап 3. Подъем. КВ - \_\_\_\_\_ мин.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Крутизна	Высота ТО1 над землей	
18 м	45	1,5 м	

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Движение участников по п.7.10., с самостраховкой жумаром.

Расстояние до 4этапа -

**Этап 4. Навесная переправа. КВ - мин.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Высота ТО2 над землей	Высота ТО1 над землей	Расстояние от ТО1 и ТО2 до ОЗ
16 м	1,5 м	1,5 м	20 м

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, ТО2 – горизонтальное бревно,

Судейские двойные перила

ЦС – БЗ, ТО1 – горизонтальное бревно. КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Движение участников по п.7.9.

Расстояние до 5 этапа -

**Этап 5. Переправа методом «вертикальный маятник». КВ - мин.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Высота ТО1 над землей		
3 м	5 м		

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, ТО1 – горизонтальное бревно,

Судейские перила.

ЦС – БЗ, ТО1 – горизонтальное бревно. КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Движение участников по п.7.15.

Расстояние до 6 этапа -

**Этап 6. Параллельные перила. КВ - мин.**

П

а	Длина этапа	Высота ТО1 над землей	Высота ТО2 над землей	Расстояние от ТО1 и ТО2 до ОЗ
р	10 м	1,5 м	1,5 м	10 м

метры этапа:

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, ТО1 – горизонтальное бревно,

Судейские перила

ЦС – БЗ, ТО2 – горизонтальное бревно.

*Действия:* Движение участников по п.75.8.

Расстояние до финиша -10м.

**ФИНИШ**

Правильное прохождение этапов на время:

Высокий - 5-7 минут

Средний - 7-9 минут  
Низкий - более 9 минут

## Промежуточный контроль за первое полугодие 2 и 3 годов обучения

Приложение 3

### УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ»

**Количество этапов – 8      Класс дистанции – 3-4**

- Дистанция оборудована ВСС 1 (на блоке 1-2, блоках 5-6, 7-8) и ВСС 2 (на блоке 3-4),
- Блоки этапов проходятся без потери самостраховки.
- Волочение веревок по дистанции разрешено
- Длина перил на этапах 2 и 4 должна быть не менее 7 метров
- Узел на конце перил на этапах 2 и 4 не требуется
- Запрещается начало работы на этапах 3 и 5 до освобождения ТО2 и ТО3 соответственно
- После снятия перил на этапе 4 разрешается оставить веревки и два карабина.

#### **СТАРТ**

До старта участник пристегивает ВСС 1

Расстояние до блока этапов 1-2: 15 м.

#### **Блок 1-2.**

##### **Этап 1. Навесная переправа (РЗ 1 – ТО 2).**

*Параметры:*

Длина этапа – 23 м. крутизна – до 17°

*Оборудование:*

ИС: БЗ, КЛ – начало ОЗ, РЗ 1(зона пристежки, отстежки), ТО1.

Судейские сдвоенные перила.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 1 карабин.

*Действия:* Движение по п. 7.9.

##### **Этап 2. Спуск по вертикальным перилам (ТО 2 – РЗ 2).**

*Параметры:*

Длина этапа – 4.5 м. крутизна – 90°

*Оборудование:*

ИС: ОЗ, ТО2 – 1 карабин.

ЦС: БЗ, РЗ 2.

*Действия:* Организация перил по п. 7.6. Движение по п. 7.12. Снятие перил по 7.7.1.

После прохождения блока, в РЗ 2 участник самостоятельно отстегивает ВСС 1.

*Обратное движение:* по п. 7.10 по ПОД.

Расстояние до блока этапов 3-4: 8 м.

#### **Блок 3-4.**

В РЗ 3 участник самостоятельно пристегивает ВСС 2.

##### **Этап 3. Подъем по стенду с зацепами (РЗ 3 – ТО 3).**

*Параметры:*

Длина этапа – 6 м. крутизна – 90°

*Оборудование:*

ИС: БЗ, РЗ 3.

Стенд с зацепами.

ЦС: ОЗ, ТО 3 – 1 карабин.

Действия: Движение участника свободным лазаньем. В случае срыва или использования опоры за ограничением, участник возвращается в РЗ 3 и повторяет прохождение этапа заново.

Примечание: в качестве опоры можно использовать только зацепы и верхний край стенда. В случае срыва или использования опоры за ограничением, участник возвращается в РЗ 3 и повторяет прохождение этапа.

#### **Этап 4. Спуск по вертикальным перилам (ТО 3 – РЗ 3).**

Параметры:

Длина этапа – 6 м. крутизна – 90°

Оборудование:

ИС: ОЗ, ТО3 – 1 карабина.

Судейские перила.

ЦС: БЗ, РЗ 3.

Действия: При прохождении подъема первым действием участник обязан встать на самостраховку в ТО3 до выполнения любых действий и может отстегнуть ее перед началом движения по этапу 4. Организация перил по п. 7.6. Движение по п. 7.12. Снятие перил по 7.7.1. После прохождения блока, в РЗ 3 участник самостоятельно отстегивает ВСС 2

Обратное движение: свободным лазаньем к ТО 3.

Расстояние до блока этапов 5-6: 8 м.

В РЗ 2 участник самостоятельно пристегивает ВСС 1 и проходит в РЗ 4.

#### **Блок 5-6.**

##### **Этап 5. Наклонная навесная переправа вверх (РЗ 1 – ТО 2).**

Параметры:

Длина этапа – 7 м. крутизна – до 35°

Оборудование:

ИС: БЗ, КЛ – начало ОЗ, РЗ 4 (зона пристежки).

Судейские сдвоенные перила.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 1 карабин.

Действия: Движение по п. 7.9, без самостраховки. При прохождении навесной переправы первым действием участник обязан встать на самостраховку в ТО2 до выполнения любых действий и может отстегнуть ее перед началом движения по этапу 6.

##### **Этап 6. Спуск по вертикальным перилам (ТО 2 – РЗ 2).**

Параметры:

Длина этапа – 4.5 м. крутизна – 90°

Оборудование:

ИС: ОЗ, ТО2 – 1 карабин, судейские перила.

ЦС: БЗ, РЗ 2.

Действия: Движение по п. 7.12.

Обратное движение: по п. 7.10 по ПОД.

#### **Блок 7-8.**

### **Этап 7. Подъем по вертикальным перилам (РЗ 2 – ТО 2).**

Параметры:

Оборудование:

Длина этапа – 4.5 м. крутизна – 90°

ИС: БЗ, РЗ 2.

Судейские перила.

ЦС: ОЗ, ТО2 – 1 карабин.

Действия: Движение по п. 7.10.

Обратное движение: по п. 7.12.

### **Этап 8. Навесная переправа (ТО 2 – РЗ 1).**

Параметры:

Оборудование:

Длина этапа – 23 м. крутизна – до 17°

ИС: ОЗ, ТО2 – 1 карабина.

Судейские сдвоенные перила.

ЦС: БЗ, КЛ – окончание ОЗ, РЗ 1(зона пристежки, отстежки), ТО 1.

Действия: Движение по п. 7.9. ВСС 1 участник отстёгивает после финиша.

Примечание: в случае отстёжки вне РЗ 1, участник возвращается к ТО2 по п.7.9 и повторяет прохождение этапа.

**Расстояние до финиша: 15 м.**

### **ФИНИШ**

**Критерии оценивания:** Правильное прохождение этапов на время:

Высокий - 3-5 минут

Средний - 5-7 минут

Низкий - более 7 минут

**Промежуточный контроль за второе полугодие 2 и 3 годов обучения**  
 Приложение 5  
**УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ»**

**Перечень этапов, параметры и условия их прохождения.**  
**Класс дистанции 3-4**

**СТАРТ**

Расстояние до 1 этапа -

**Этап 1. Переправа по бревну. КВ - мин.**

*Параметры этапа:*

Длина этапа	Крутизна	Расстояние от ТО 1 до ОЗ	Расстояние от ТО 2 до ОЗ
9 м	0°	м	м

*Оборудование этапа:*

ТО 1 горизонтальная опора

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила для восстановления.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Организация перил по п.7.6.12 Движение участников по п.7.8

Расстояние до этапа 2-

**Этап 2. Спуск. КВ - мин.**

*Параметры этапа:*

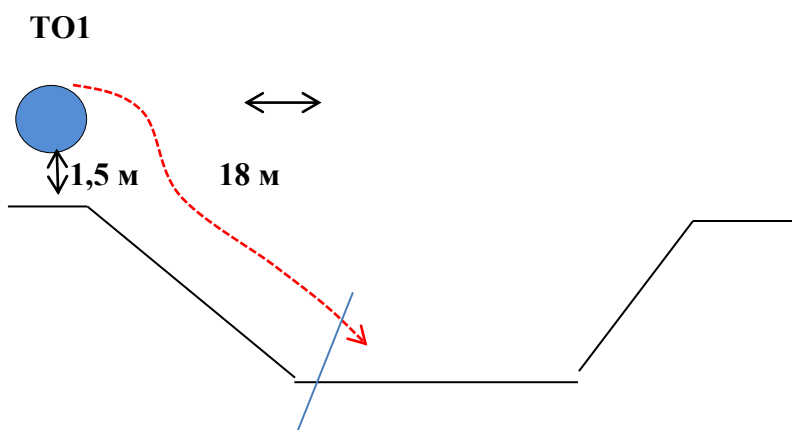
Длина этапа	Крутизна склона	Расстояние от ТО1 до ОЗ	Высота ТО1 над землей
18 м	35°	0	1,5 м

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, ТО1 – горизонтальная опора. КЛ – начало ОЗ.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Организация перил по п.7.6. Движение участников по п.7.10. Снятие перил по п.7.7



Расстояние до этапа 3-

**Этап 3. Подъём. КВ - мин.**

*Параметры этапа:*

Длина этапа	Крутизна склона	Расстояние от ТО1 до ОЗ	Высота ТО1 над землей
17 м	35°	0	1,5 м



*Оборудование этапа:*

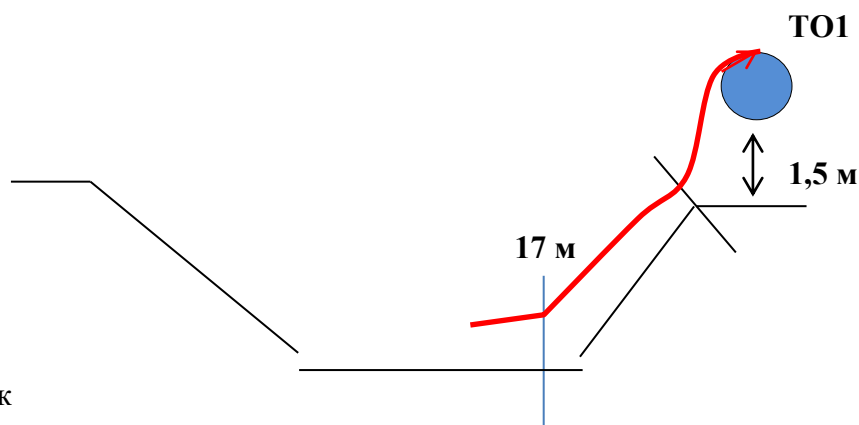
ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Участник проходит этап по судейским перилам с самостраховкой жумаром.

Движение участника по п.7.10.



Технический спуск

Расстояние до этапа 4-5-

**Блок этапов 4-5 Навесная переправа – Наклонная навесная переправа вниз. КВ - мин.**

**Этап 4. Навесная переправа. КВ - мин.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Высота ТО1 над землей	Высота ТО2 над землей	Высота ТО3 над землей
20 м	2 м	5 м	0,5 м

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, ТО2 – горизонтальное бревно,

Судейские двойные перила для восстановления.

ЦС – БЗ, ТО1 – горизонтальное бревно. КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Движение участников по п.7.9.

**Этап 5. Наклонная навесная переправа вниз.**

Параметры этапа:

Длина этапа	Крутизна	Расстояние от ТО1 до ОЗ	Высота крепления ТО2
20 м	25°	0 м	2 м

*Оборудование этапа:*

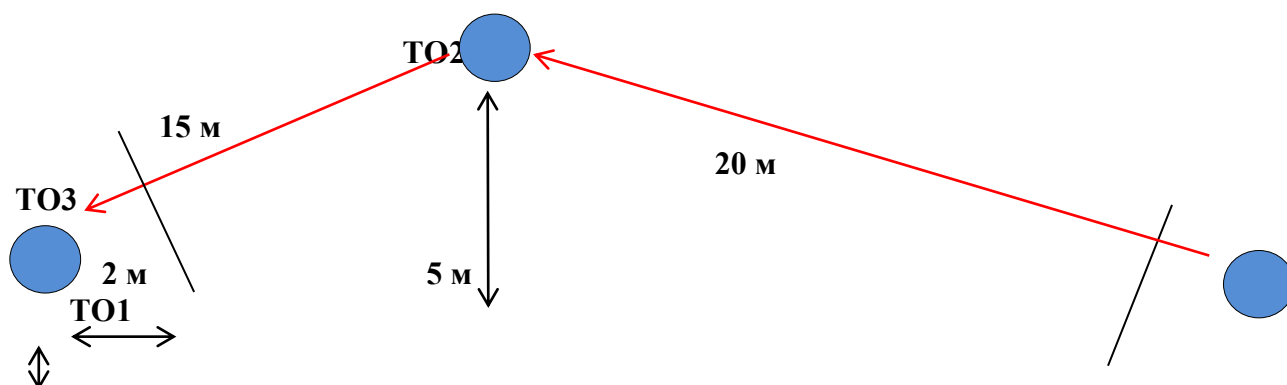
ИС – ОЗ, ТО2 – 2 заглушенных судейских карабина.

Судейские двойные перила.

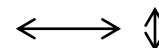
ЦС – БЗ, ТО2 – горизонтальная опора, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Организация страховочных перил по п.7.6. Движение участника по навесной переправе по п.7.9. Движение по навесной переправе разрешено только с самостраховкой по п.7.10 к своим страховочным перилам. Снятие страховочных перил по п.7.7.

*Обратное движение:* По п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.2 к навесной переправе.



2 м  
0,5 м



КЛ – 2 м

### Этап 6. Переправа по параллельным перилам. КВ - мин.

Участник проходит этап в следующем порядке:

- 1) на ИС этапа включается в верхние судейские перила карабином, находящимся на коротком усе самостраховки;
- 2) осуществляет движение по параллельным перилам, двигаясь ногами по нижним перилам и держась руками за верхние перила.

Параметры этапа:

Длина этапа	Крутизна	Расстояние от ТО 1 до ОЗ	Расстояние от ОЗ до ТО 2
10м	0°	1 м	1 м

Оборудование этапа:

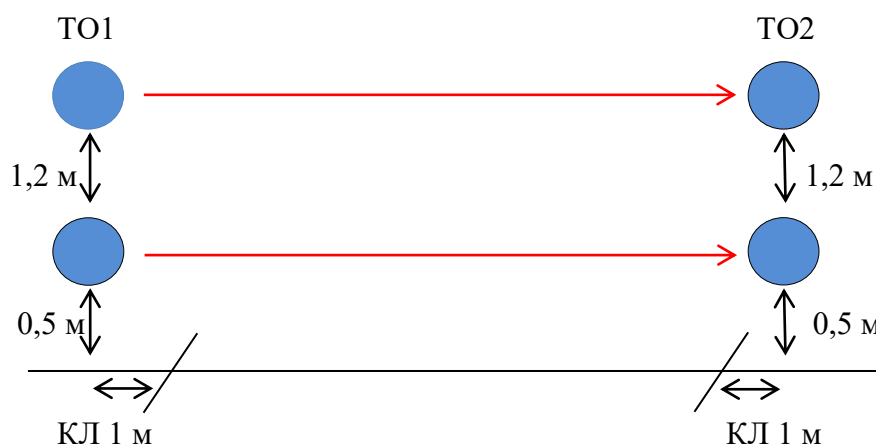
ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Верхние судейские параллельные перила для восстановления.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: Организация перил по п.7.6.12 Движение участников по п.7.8.

Обратное движение: По условиям этапа.



Расстояние до финиша -10м.

### ФИНИШ

**Критерии оценивания:** Правильное прохождение этапов на время:

Высокий - 16-18 минут

Средний -18-20 минут

Низкий - более 20 минут

**Итоговый контроль**  
**УСЛОВИЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПОВ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ – ПЕШЕХОДНАЯ»**

**Перечень этапов, параметры и условия их прохождения.**  
**Класс дистанции 3-4**

СТАРТ

Расстояние до 1 этапа -

**Этап 1. Переправа по бревну. КВ - мин.**

*Параметры этапа:*

Длина этапа	Крутизна	Расстояние от ТО 1 до ОЗ	Расстояние от ТО 2 до ОЗ
9 м	0°	м	м

*Оборудование этапа:*

ТО 1 горизонтальная опора

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила для восстановления.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Организация перил по п.7.6.12 Движение участников по п.7.8

Расстояние до этапа 2-

**Этап 2. Спуск. КВ - мин.**

*Параметры этапа:*

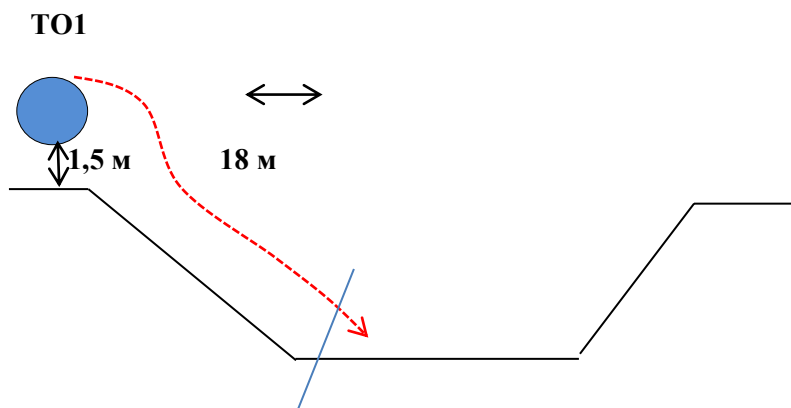
Длина этапа	Крутизна склона	Расстояние от ТО1 до ОЗ	Высота ТО1 над землей
18 м	35°	0	1,5 м

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, ТО1 – горизонтальная опора. КЛ – начало ОЗ.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Организация перил по п.7.6. Движение участников по п.7.10. Снятие перил по п.7.7



Расстояние до этапа 3-

**Этап 3. Подъём. КВ - мин.**

*Параметры этапа:*

Длина этапа	Крутизна склона	Расстояние от ТО1 до ОЗ	Высота ТО1 над землей
17 м	35°	0	1,5 м

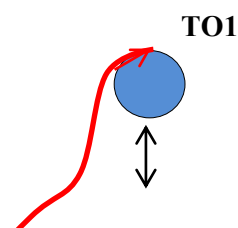
*Оборудование этапа:*

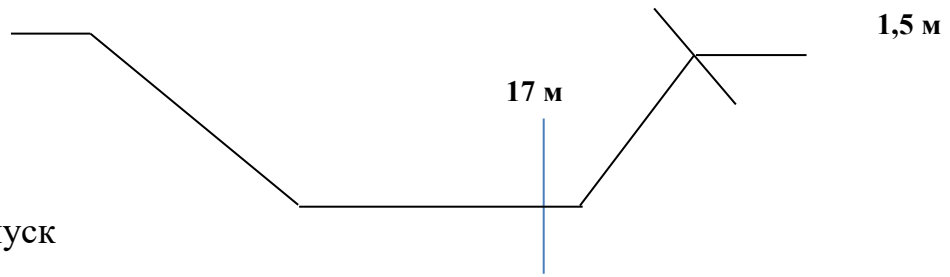
ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Участник проходит этап по судейским перилам с самостраховкой жумаром. Движение участника по п.7.10.





## Технический спуск

Расстояние до этапа 4-5-

**Блок этапов 4-5 Навесная переправа – Наклонная навесная переправа вниз. КВ - мин.**

### Этап 4. Навесная переправа. КВ - мин.

Параметры этапа:

Длина этапа	Высота ТО1 над землей	Высота ТО2 над землей	Высота ТО3 над землей
20 м	2 м	5 м	0,5 м

*Оборудование этапа:*

ИС – БЗ, ТО2 – горизонтальное бревно,

Судейские двойные перила для восстановления.

ЦС – БЗ, ТО1 – горизонтальное бревно. КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Движение участников по п.7.9.

### **Этап 5. Наклонная навесная переправа вниз.**

*Параметры этапа:*

Длина этапа	Крутизна	Расстояние от ТО1 до ОЗ	Высота крепления ТО2
20 м	25 °	0 м	2 м

*Оборудование этапа:*

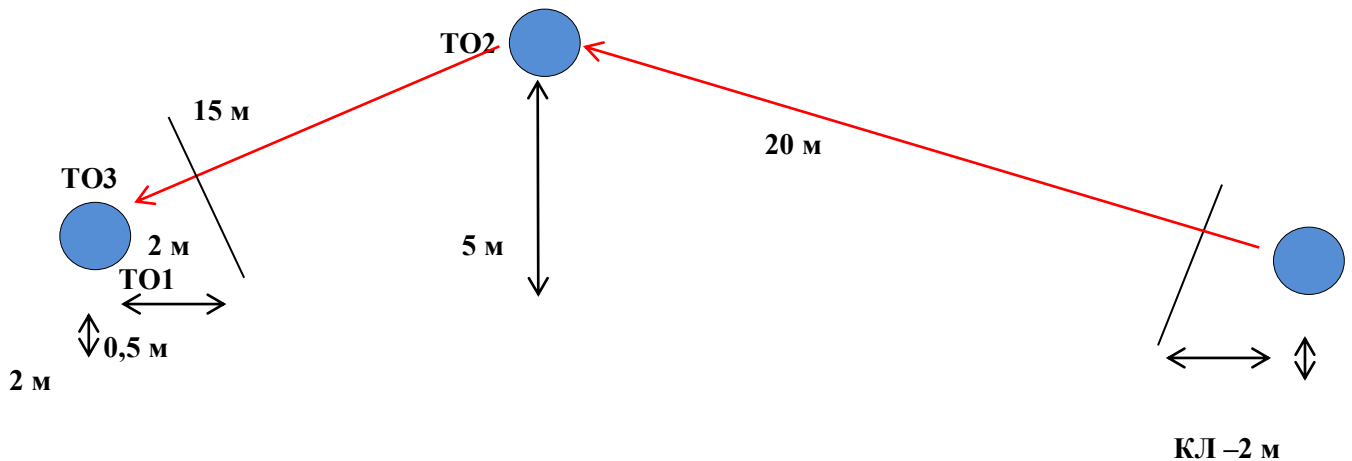
ИС – ОЗ, ТО 2 – 2 заглушенных судейских карабина.

Судейские двойные перила.

ЦС – БЗ, ТО2 – горизонтальная опора, КЛ – окончание ОЗ .

*Действия:* Организация страховочных перил по п.7.6. Движение участника по навесной переправе по п.7.9. Движение по навесной переправе разрешено только с самостраховкой по п.7.10 к своим страховочным перилам. Снятие страховочных перил по п.7.7.

*Обратное движение:* По п.7.9 с самостраховкой по п.7.10.2 к навесной переправе.



### **Этап 6. Переправа по параллельным перилам. КВ - мин.**

Участник проходит этап в следующем порядке:

1) на ИС этапа включается в верхние судейские перила карабином, находящимся на коротком усе самостраховки;

2) осуществляет движение по параллельным перилам, двигаясь ногами по нижним перилам и держась руками за верхние перила.

*Параметры этапа:*

Длина этапа	Крутизна	Расстояние от ТО 1 до ОЗ	Расстояние от ОЗ доТО 2
-------------	----------	--------------------------	-------------------------

10м	0°	1 м	1 м
-----	----	-----	-----

*Оборудование этапа:*

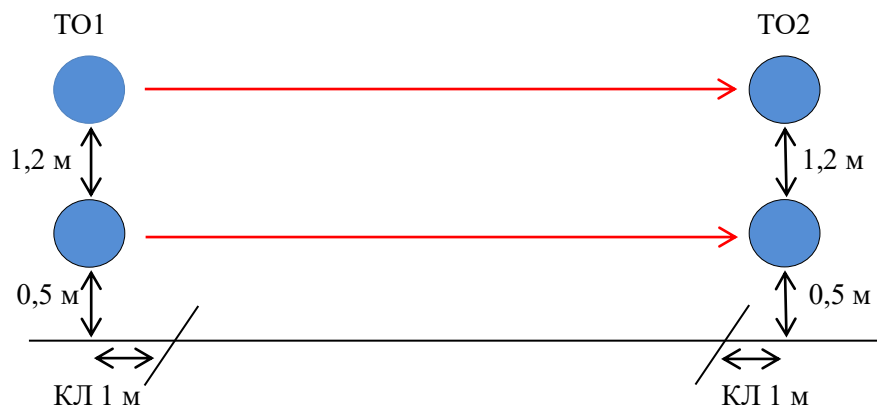
ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Верхние судейские параллельные перила для восстановления.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

*Действия:* Организация перил по п.7.6.12 Движение участников по п.7.8.

*Обратное движение:* По условиям этапа.



Расстояние до финиша -10м.

## **ФИНИШ**

Правильное прохождение этапов на время: для 3 класса

Высокий - 15-17 минут

Средний - 17-19 минут

Низкий - более 19 минут

Правильное прохождение этапов на время для 4 класса

Высокий - 22-24 минут

Средний - 24-26 минут

Низкий - более 26 минут

## Список литературы

1. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
2. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
3. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста.(3-е издание) М.: Профиздат , 1985 г.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997 г.
6. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ,  
7. 1995 г.
8. "Русский турист". Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 г.г. М.: 1998 г.
9. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 1987.
10. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
11. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.