

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

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 4
от «30» мая 2023г.

Утверждаю:
Директор
МОО «РЦДО» с. Корткерос
Е.Г. Попова
Приказ № ОД-03/310523
от «31» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивный туризм»
Объединение «Спортивный туризм»
Направленность – туристско-краеведческая
Срок реализации – 6 лет
Уровень сложности программы - продвинутый
Возраст учащихся – 12-18 лет

Составитель:
Митюшов Виктор Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Корткерос
2023 год

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» (далее программа) – туристско-краеведческая.

Актуальность программы: спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Спортивный туризм» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов в данной последовательности: личной, командной техники пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях, что способствует результативности образовательного процесса, позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанций.

Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 12-18 лет является любознательность, пылливость ума, стремление к познанию и информации, обучающийся стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать. Одной из главных задач педагога при реализации данной программы является формирование и совершенствование значимых свойств личности обучающегося путем изменения системы отношений к процессу туристско-краеведческой деятельности, к самому себе и окружающим и создание условий для межличностных отношений, обучающихся в рамках сплоченного спортивного коллектива.

Обучение по данной программе включает, наряду с освоением теории, занятия общей (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП), а так же практические занятия по спортивному туризму и ориентированию.

Подготовка обучающихся в программе разделена на следующие этапы: базовый уровень подготовки 1.2.3- год; углубленный(продвинутый) уровень подготовки – 4-6 год

Первый и второй год обучения (базовый) предполагает преподавание основ спортивного туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 2-3 класса, по спортивному ориентированию и спортивному туризму, республиканского муниципального и учрежденческого уровня. Выполнение юношеских разрядов.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 2,3 класса республиканского, всероссийского уровней; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию; участие в конкурсных программах слетов, участие в соревнованиях «Школа безопасности». Выполнение спортивных нормативов до 2 разряда по спортивному туризму

Четвертый год обучения расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях, на дистанциях 3-4 класса, республиканского, всероссийского уровней; участие в конкурсных программах слетов; выполнение спортивных нормативов до 1 разряда по спортивному туризму, участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Пятый и шестой год обучения расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях, на дистанциях 3-5 класса, республиканского,

всероссийского уровня; участие в конкурсных программах слетов; выполнение спортивных нормативов до КМС по спортивному туризму, участие в соревнованиях «Школа безопасности».

Адресат программы 12-18 лет.

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе.

Форма организации занятий - очная, групповая. Форма проведения занятия (вид): учебные занятия; комплексные занятия; открытые занятия; соревнования, учебно-тренировочные сборы, слеты. Формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; малогрупповая; индивидуальная; Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные учебные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные мероприятия; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Практические занятия проводятся, как правило, в условиях, приближенных к соревновательным, при этом у ребят вырабатывается чувство ответственности за судьбу команды, своих товарищей, отрабатываются командные действия в той или иной ситуации, воспитываются физические и морально - психологические качества.

В течении всего года и конце года планируется участие в соревнованиях «Школа безопасности», соревнованиях по техники и тактики спортивного ориентирования и туризма различного уровня.

Объем программы – 1944 часов за весь период обучения

Сроки освоения программы – 216 недель, **54** месяца, **6** лет

Режим занятий: Предусматривает продолжительность 2-3 академических часа (45 минут), периодичностью 2-3 раза в неделю.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	9	324
2	9	324
3	9	324
4	9	324
5	9	324
6	9	324

В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

На обучение по программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по спортивному ориентированию и спортивному туризму.

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева, проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп)

Цель и задачи программы

Планируемые результаты

Цель программы: создание условий для непрерывного развития и самореализации

личности обучающихся, в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний в области туризма и спорта.

Задачи	Планируемые результаты
1 год обучения	
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму; - ознакомление с требованиями, предъявляемыми к туристскому снаряжению; - приобретение первоначальных знаний по темам: узлы и их применение, оказания первой доврачебной помощи, работа с компасом и картами, основные типы костров и их назначение, порядок подготовки к походу; - ознакомление и изучение истории родного края. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка; - укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения; - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание об истории развития спортивного туризма в России; - представление о правилах личной гигиены, приёмах оказания первой доврачебной помощи; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания - умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 1-2 класса. - знание о технико-тактической подготовке движения «Школа безопасности». <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - следовать при выполнении задания инструкции педагога; - понимать цель выполняемых действий; - различать виды дистанций в пешеходном туризме; - приходить к общему решению, работая в паре-«связке», группе. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к систематическим занятиям спортивным туризмом; - развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца; - понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья.
2 год обучения	
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму; - изучение основ туризма; - изучение истории и природы родного края. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка; - укрепление здоровья, формирование 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание о Правилах вида спорта «Спортивный туризм»; - знание о самоконтроле и врачебном контроле; - умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 1-2 класса; - умение ориентироваться в природной среде по местным признакам. - знание о технико-тактической подготовке движения «Школа безопасности». <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознанное отношение к занятиям спортивным туризмом как средству саморазвития;

<p>навыков здорового образа жизни.</p> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения; - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам; - осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы; - готовность вести диалог с членами коллектива и достигать взаимопонимания. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом; - владение основами самоконтроля; - умение соотносить свои действия с поставленным заданием; - умение сотрудничать при работе в «связке» или «группе».
3 год обучения	
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму; - совершенствование знаний, умений и навыков основ туризма; - изучение истории и природы родного края. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка; - укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения; - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»; - умение подбора и подгонки личного снаряжения; - умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 1-2 класса; - знание о технико-тактической подготовке ориентировщиков; - умение поддерживать свою физическую форму. - знание о технико-тактической подготовке движения «Школа безопасности». <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; - владение основами самооценки; умение находить решения при конфликтных ситуациях <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства; - осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности; - готовность к безопасному поведению на занятиях спортивным туризмом и в повседневной жизни; - развитие познавательной активности и самостоятельности.

4 год обучения	
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму; - совершенствование знаний, умений и навыков основ туризма; - изучение истории и природы Республики Коми и России <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения; - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка; - укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»; - умение подбора и подгонки личного и группового снаряжения; - умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 1-2 класса, 3-4 класса; - знание о технико-тактической подготовке ориентировщиков; - умение поддерживать свою физическую форму. - знание о технико-тактической подготовке движения «Школа безопасности». - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта спортивное ориентирование, а также условий выполнения этих норм и требований; - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства; - осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности; - готовность к безопасному поведению на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием в повседневной жизни; - развитие познавательной активности и самостоятельности. <p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; - владение основами самооценки; умение находить решения при конфликтных ситуациях
5 год обучения	
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму; - совершенствование знаний, умений и навыков основ туризма; - изучение истории и природы р.Коми и 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»; - умение подбора и подгонки личного и группового снаряжения; - умение тактически и технически

<p>России</p> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения; - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка; - укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. 	<p>правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 1-2 класса, 3-4 класса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание о технико-тактической подготовке ориентировщиков; - умение поддержать свою физическую форму. - знание о технико-тактической подготовке движения «Школа безопасности». <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства; - осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности; - готовность к безопасному поведению на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием в повседневной жизни; - развитие познавательной активности и самостоятельности. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; - владение основами самооценки; умение находить решения при конфликтных ситуациях
6 год обучения	
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму; - совершенствование знаний, умений и навыков основ туризма; - изучение истории и природы р.Коми и России <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения; - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства. 	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»; - умение подбора и подгонки личного и группового снаряжения; - умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях всех классов; - знание о технико-тактической подготовке ориентировщиков; - умение поддержать свою физическую форму. - знание о технико-тактической подготовке движения «Школа безопасности». <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства; - осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности; - готовность к безопасному поведению на занятиях спортивным туризмом и спортивным ориентированием в

<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка; - укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. 	<p>повседневной жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие познавательной активности и самостоятельности. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; - владение основами самооценки; умение находить решения при конфликтных ситуациях
--	---

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1 год обучения				
1.	Введение. История спортивного туризма и ориентирования.	2	2	-
2.	Туристско - спортивная подготовка	30	4	26
3	Спортивный туризм как вид спорта	169	14	155
4.	Спортивное ориентирование	36	8	28
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка	81	2	79
7.	Краеведение	2	1	1
Итого:		324	33	291
2 год обучения				
1.	Туристско - спортивная подготовка	32	6	26
2.	Спортивный туризм как вид спорта	169	14	155
3.	Спортивное ориентирование	36	8	28
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	81	2	79
6.	Краеведение	2	1	1
Итого:		324	33	291
3 год обучения				

1.	Туристско - спортивная подготовка	32	6	26
2.	Спортивный туризм как вид спорта	169	14	155
3.	Спортивное ориентирование	36	8	28
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	81	2	79
6.	Краеведение	2	1	1
	Итого:	324	33	291

4 год обучения

1.	Туристско - спортивная подготовка	32	6	26
2.	Спортивный туризм как вид спорта	171	14	157
3.	Спортивное ориентирование	36	8	28
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	81	2	79
	Итого:	324	32	292

5 год обучения

1.	Туристско - спортивная подготовка	32	6	26
2.	Спортивный туризм как вид спорта	171	14	157
3.	Спортивное ориентирование	36	8	28
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	81	2	79
	Итого:	324	32	292

6 год обучения

1.	Туристско - спортивная подготовка	32	6	26
2.	Спортивный туризм как вид спорта	171	14	157
3.	Спортивное ориентирование	36	8	28
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка	81	2	79
	Итого:	324	32	292
	Всего:	1944	195	1749

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Тема 1. Введение. История спортивного туризма и ориентирования.

Теория: Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «дисциплина дистанция», «дисциплина маршрут» (спортивные походы), «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодетельный туризм». История спортивного туризма и ориентирования. Входной контроль.

1.1 Воспитательная роль спортивного туризма.

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Общественно полезная работа.

Тема 2. Туристско-спортивная подготовка.

2.1 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с обучающимися. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слётов по туризму с обучающимися.

2.2 Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Знакомство с правилами техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

2.3 Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

2.4 Групповое снаряжение.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора. Выполнение заданий.

2.5. Медицинское обследование. Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере

3. Спортивный туризм, как вид спорта

3.1 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка) 1-2 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 1-2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов. Выполнение заданий и упражнений.

3.2 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция пешеходная – группа» 1-2 класса.

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий и упражнений.

3.3 Соревнования по спортивному туризму

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму (1-2 класса дистанций). Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1- 2 класса.

3.4 Вариативные предметные области. Различные виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности) 6 минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, тяжелых мячей - медбол. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Перетягивание через линию», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Необитаемый остров», «Осенние старты», «Зимние старты», «Поиск клада», «Лесные штурманы», «Снежный ком», «Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Начальник дистанции», «Перевертыши», «Морской бой», «Города», «Скользи дальше», «Спуск по снежному склону» и др.

3.5 Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого педагога. Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей. Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью. В процессе обучения обучающийся должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справляться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач. Обучающиеся самостоятельно: - ведут дневник самоконтроля; - выполняют индивидуальные задания; - изучают литературу; - посещают спортивные мероприятия; - принимают участие в судейской практике; - проходят разбор и анализ спортивных соревнований, техники выполнения узлов по видео материалам и другими способами. Самостоятельная работа обучающихся контролируется педагогом.

Тема 4. Спортивное ориентирование.

4.1 Основы топографии и картографии.

Теория: План и карта. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Географические координаты. Виды масштабов карт. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Выполнение тренировочных упражнений.

4.2 Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности.

Теория: Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов - ориентировщиков, участников соревнований, судей, контролёров КП. Легенды и оборудование КП. Преследование и сотрудничество на дистанции.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по ориентированию.

4.3 Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Выбор оптимального пути движения по карте на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Основные технические приёмы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи, в горах. Сходные (параллельные ситуации).

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. 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.). Выполнение заданий и упражнений.

4.4 Топографическая съёмка местности. Теория: Способы составления плана местности.

Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе. Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Работа с картами различного масштаба. Копирование на кальку участка топографической карты. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Выполнение упражнений.

4.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского уровней.

Тема 5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму

Теория: Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, приём душа после тренировки, баня. Режим питания, питьевой режим в походе и на соревнованиях. Процедуры закаливания воздухом, водой солнцем. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу после парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потёртостей и других травм.

Практика: Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за одеждой и обувью. Способы обеззараживания питьевой воды. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

5.2 Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

Тема 6 . Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Строение и функции организма человека и влияние физических

упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат, мышцы, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

6.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о самоконтроле, о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

6.3 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки.

Теория: Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного тренировочного процесса, и высоких результатов на соревнованиях. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии обучающиеся, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Специфические особенности спортивного туризма и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Командные игры в спортивном зале (баскетбол, футбол, волейбол), упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). На местности: спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности. Лыжная подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

6.4 Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов-спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 5 до 20 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Бег в "гору". Преодоление полосы препятствий для каждого конкретного вида. 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. Развитие 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 вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага и т.д. Развитие координации: кувырки, перебаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправы через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической стенке, лестнице, в том числе без помощи ног, подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, со специальными заданиями. Развитие силы: ходьба "гусиным шагом" в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие

гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, "полушпагаты", "шпагаты", маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

Тема 7. Краеведение

7.1 История и природные особенности Р. Коми, исторические, природные, заповедные и памятные места.

Теория: Знакомство с историей и природными особенностями Р.Коми. Экскурсионные объекты: исторические, природные, заповедные и памятные места.

Практика: Учебно-тренировочный выход к памятнику природы.

2 год обучения

Тема 1. Туристско-спортивная подготовка.

1.1 Нормативные документы.

Теория: Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с обучающимися. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слётов по туризму с обучающимися.

1.2 Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Знакомство с правилами техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

1.3 Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.4 Групповое снаряжение.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.5 Медицинское обследование. Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере

Тема 2. Спортивный туризм, как вид спорта.

2.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

2.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

2.3 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 1- 2класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

2.4 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная - связка» 1-2класса.

Спортивное и прикладное значение узлов.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями;

подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник» «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

2.5 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная - группа» 1-2 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке; с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил. Выполнение заданий.

2.6 Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 1-2 класса.

2.7 Вариативные предметные области. Различные виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности) 6 минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, тяжелых мячей - медбол. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Перетягивание через линию», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Необитаемый остров», «Осенние старты», «Зимние старты», «Поиск клада», «Лесные штурманы», «Снежный ком»,

«Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Начальник дистанции», «Перевертыши», «Морской бой», «Города», «Скользи дальше», «Спуск по снежному склону» и др.

2.8 Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого педагога. Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей. Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью. В процессе обучения обучающийся должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справляться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач. Обучающиеся самостоятельно: - ведут дневник самоконтроля; - выполняют индивидуальные задания; - изучают литературу; - посещают спортивные мероприятия; - принимают участие в судейской практике; - проходят разбор и анализ спортивных соревнований, техники выполнения узлов по видео материалам и другими способами. Самостоятельная работа обучающихся контролируется педагогом.

Тема 3. Спортивное ориентирование.

3.1 Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

3.2 Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.3 Техника ориентирования.

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.4 Ориентирование на местности.

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Выполнение заданий.

3.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского уровней.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работо- способности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Выполнение заданий.

4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

4.3 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Тема 5 . Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самокон-троля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Льжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

5.4 Специальная физическая подготовка Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты.

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа

«Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Тема 6. Краеведение

6.1 История и природные особенности Р. Коми, исторические, природные, заповедные и памятные места.

Теория: Знакомство с историей и природными особенностями Р.Коми. Экскурсионные объекты: исторические, природные, заповедные и памятные места.

Практика: Учебно-тренировочный выход к памятнику природы

3 год обучения

Тема 1. Туристско-спортивная подготовка.

1.1 Нормативные документы.

Теория: Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с обучающимися. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слётов по туризму с обучающимися.

1.2 Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Знакомство с правилами техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

1.3 Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма:

знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.4 Групповое снаряжение.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.5. Медицинское обследование. Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере

Тема 2. Спортивный туризм, как вид спорта.

2.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

2.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

2.3 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 1- 2класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

2.4 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная - связка» 1-2класса.

Спортивное и прикладное значение узлов.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го,

3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник» «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

2.5 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная - группа» 1-2 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке; с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил. Выполнение заданий.

2.6 Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 1-2 класса.

2.7 Вариативные предметные области. Различные виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности) 6 минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, тяжелых мячей - медбол. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Перетягивание через линию», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Необитаемый остров», «Осенние старты», «Зимние старты», «Поиск клада», «Лесные штурманы», «Снежный ком», «Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Начальник дистанции», «Перевертыши», «Морской бой», «Города», «Скользи дальше», «Спуск по снежному склону» и др.

2.8 Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого педагога. Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей. Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью. В процессе обучения обучающийся должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справляться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач. Обучающиеся самостоятельно: - ведут дневник самоконтроля; - выполняют индивидуальные задания; - изучают литературу; - посещают спортивные мероприятия; - принимают участие в судейской практике; - проходят разбор и анализ спортивных соревнований, техники выполнения узлов по видео материалам и другими способами. Самостоятельная работа обучающихся контролируется педагогом.

Тема 3. Спортивное ориентирование.

3.1 Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

3.2 Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, немасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.3 Техника ориентирования.

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение

карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.4 Ориентирование на местности.

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. Выполнение заданий.

3.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского уровней.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работо- способности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Выполнение заданий.

4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

4.3 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Тема 5 . Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

5.4 Специальная физическая подготовка Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты.

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа

«Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Тема 6. Краеведение

6.1 История и природные особенности Р. Коми, исторические, природные, заповедные и памятные места.

Теория: Знакомство с историей и природными особенностями Р.Коми. Экскурсионные объекты: исторические, природные, заповедные и памятные места.

Практика: Учебно-тренировочный выход к памятнику природы

4 год обучения

Тема 1. Туристско-спортивная подготовка.

1.1 Нормативные документы.

Теория: Правила вида спорта «спортивный туризм». Правила проведения соревнований и слётов по туризму с обучающимися.

1.2 Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Знакомство с правилами техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

1.3 Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.4 Групповое снаряжение.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.5 Медицинское обследование. Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере

Тема 2. Спортивный туризм, как вид спорта.

2.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

2.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 3-го и 4-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

Технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

2.3 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 3-4 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 3-го- 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов,

прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

2.4 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная - связка» 3-4 класса.

Спортивное и прикладное значение узлов.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го, 4-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник» «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

2.5 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная - группа» 3-4 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского

снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке; с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил. Выполнение заданий.

2.6 Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму Республиканского, межрегионального, всероссийского, школьного и городского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 3 класса.

2.7 Вариативные предметные области. Различные виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности) 6 минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, тяжелых мячей - медбол. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Перетягивание через линию», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Необитаемый остров», «Осенние старты», «Зимние старты», «Поиск клада», «Лесные штурманы», «Снежный ком», «Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Начальник дистанции», «Перевертыши», «Морской бой», «Города», «Скользи дальше», «Спуск по снежному склону» и др.

2.8 Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого педагога. Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей. Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью. В процессе обучения обучающийся должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справляться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач. Обучающиеся самостоятельно: - ведут дневник самоконтроля; - выполняют индивидуальные задания; - изучают литературу; - посещают спортивные мероприятия; - принимают участие в судейской практике; - проходят разбор и анализ спортивных соревнований, техники выполнения узлов по видео материалам и другими способами. Самостоятельная работа обучающихся контролируется педагогом.

Тема 3. Спортивное ориентирование.

3.1 Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

3.2 Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внесматбные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.3 Техника ориентирования.

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.4 Ориентирование на местности.

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. Выполнение заданий.

3.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию Республиканского, муниципального уровней.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Выполнение заданий.

4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

4.3 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Тема 5 . Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 5000 м на время, катание стогор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

5.4 Специальная физическая подготовка Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 500 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты.

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха – 7-10 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

5 год обучения

Тема 1. Туристско-спортивная подготовка.

1.2 Нормативные документы.

Теория: Правила вида спорта «спортивный туризм». Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слётов по туризму с обучающимися.

1.2 Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Знакомство с правилами техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

1.4 Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.4 Групповое снаряжение.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.5 Медицинское обследование. Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере

Тема 2. Спортивный туризм, как вид спорта.

2.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

2.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 3-го и 4-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

2.3 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-

пешеходная» (личная) 3-4 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 3-го и 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

2.4 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная - связка» 3-4 класса.

Спортивное и прикладное значение узлов.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го, 4-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник» «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

2.5 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная - группа» 3-4 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия

«страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке; с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил. Выполнение заданий.

2.6 Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму Республиканского, межрегионального, всероссийского, школьного и городского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 3 класса.

2.7 Вариативные предметные области. Различные виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности) 6 минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, тяжелых мячей - медбол. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Перетягивание через линию», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Необитаемый остров», «Осенние старты», «Зимние старты», «Поиск клада», «Лесные штурманы», «Снежный ком», «Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Начальник дистанции», «Перевертыши», «Морской бой», «Города», «Скользи дальше», «Спуск по снежному склону» и др.

2.8 Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого педагога. Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей. Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью. В процессе обучения обучающийся должен достичь определенного

достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справляться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач. Обучающиеся самостоятельно: - ведут дневник самоконтроля; - выполняют индивидуальные задания; - изучают литературу; - посещают спортивные мероприятия; - принимают участие в судейской практике; - проходят разбор и анализ спортивных соревнований, техники выполнения узлов по видео материалам и другими способами. Самостоятельная работа обучающихся контролируется педагогом.

Тема 3. Спортивное ориентирование.

3.1 Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

3.2 Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, немасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.3 Техника ориентирования.

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.4 Ориентирование на местности.

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. Выполнение заданий.

3.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию Республиканского, муниципального уровней.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Выполнение заданий.

4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

4.3 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Тема 5 . Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 5000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

5.4 Специальная физическая подготовка Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и

продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

6 год обучения

Тема 1. Туристско-спортивная подготовка.

1.1 Нормативные документы.

Теория: Правила вида спорта «спортивный туризм». Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слётов по туризму с обучающимися.

1.2 Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях. Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Знакомство с правилами техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

1.3 Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.4 Групповое снаряжение.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.5 Медицинское обследование. Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере

Тема 2. Спортивный туризм, как вид спорта.

2.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

2.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 3-го и 4-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

2.3 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная» (личная) 3-4 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 3-го и 4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

2.4 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная - связка» 3-4 класса.

Спортивное и прикладное значение узлов.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го, 4-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями. Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной

проводник» «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

2.5 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная - группа» 3-4 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке; с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил. Выполнение заданий.

2.6 Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму Республиканского, межрегионального, всероссийского, школьного и городского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 3 класса.

2.7 Вариативные предметные области. Различные виды спорта и подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 5000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности) 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Прыжки через скакалку. Упражнения с использованием барьеров, степов, тяжелых мячей - медбол. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: «Перетягивание через линию», «Кто самый ловкий», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Легенда», «Угадай КП», «Необитаемый остров», «Осенние старты», «Зимние старты», «Поиск клада», «Лесные штурманы», «Снежный ком», «Собери рюкзак», «Преодолей препятствие», «Корректировка карты», «Начальник дистанции», «Перевертыши», «Морской бой», «Города», «Скользи дальше», «Спуск по снежному склону» и др.

2.8 Самостоятельная работа.

Организация самостоятельной работы обучающихся, руководство ею это ответственная и сложная работа каждого педагога. Воспитание активности и самостоятельности у обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания. Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей. Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью. В процессе обучения обучающийся должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справляться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач. Обучающиеся самостоятельно: - ведут дневник самоконтроля; - выполняют индивидуальные задания; - изучают литературу; - посещают спортивные мероприятия; - принимают участие в судейской практике; - проходят разбор и анализ спортивных соревнований, техники выполнения узлов по видео материалам и другими способами. Самостоятельная работа обучающихся контролируется педагогом.

Тема 3. Спортивное ориентирование.

3.1 Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

3.2 Условные знаки спортивных карт.

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, немасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.3 Техника ориентирования.

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.4 Ориентирование на местности.

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. Выполнение заданий.

3.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута,

местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию Республиканского, муниципального уровней.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работо- способности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Выполнение заданий.

4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

4.3 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах,

изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 5000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

5.4 Специальная физическая подготовка Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогового 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;
- **промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – сдача нормативов по физической подготовке, практическое занятие, контрольный старт;
- **итоговый контроль** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итогового контроля – контрольный старт, участие в соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

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

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	
1 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень физической подготовленности учащихся.	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность	Сдача нормативов по физической подготовке. Практическое	

	Надевание ИСС	за 1 полугодие, Надевание ИСС	занятие	
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Прохождение дистанции пешеходной 1-2 класса.	Контрольный старт	
2 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря.	Определить уровень знаний и умений вязания и применения узлов, основы доврачебной помощи	Проверка знаний по теме: «Вязка узлов»	Практическое занятие	
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Прохождение дистанции 1-2 класса.	Контрольный старт	
3 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность за 1 полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Прохождение дистанции 2-3 класса.	Контрольный старт	
4 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности	Определить общую всестороннюю физическую	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2

	учащихся	подготовленность на начало учебного года		
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря.	Определить уровень знаний и умений вязания и применения узлов, основы доврачебной помощи	Проверка знаний по теме: «Вязка узлов»	Практическое занятие	
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Прохождение дистанции 3-4 класса.	Контрольный старт	
5 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря.	Определить уровень знаний и умений вязания и применения узлов, основы доврачебной помощи	Проверка знаний по теме: «Вязка узлов»	Практическое занятие	
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Прохождение дистанции 3-4 класса.	Контрольный старт	
6 год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на начало учебного года	Сдача нормативов по физической подготовке	Приложение 2
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность за 1 полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	
Итоговый контроль	Определение уровня	Прохождение дистанции 3-4	Контрольный старт.	

	физической, туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	класса.	Участие в соревнованиях.	
--	--	---------	--------------------------	--

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал.
- учебно-тренировочный полигон.
- специальное спортивное снаряжение.

Наименование	Ед. измерения	Кол-во штук
Карты топографические ближайшей местности герметизированные (масштаб от 1:10000 до 1:5000)	штук	30
Компас жидкостной	штук	15
Карабин альпинистский, с муфтой	штук	50
Каска защитная альпинистская	штук	15
Блокировка из веревки	штук	30
Спусковое устройство восьмерка	штук	30
Ножной зажим «Пантин»	штук	15
Зажим «Жумар»	штук	15
Трек для навесной переправы	штук	15
Стол для обработки лыж	штук	1
Индивидуальная страховочная система	штук	15
Оттяжки	штук	60
Веревка, 10мм	км	3
Пульсометр	штук	1
Костровое оборудование	штук	1
Палатки	штук	5
Тент	штук	4
Аптечка	штук	1

Методическое обеспечение:

Информационно-методическое обеспечение

Интернет-источники:

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Федерация спортивного туризма России <https://tssr.ru/>

Академия Google — бесплатная поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин [http:// https://scholar.google.ru/](http://https://scholar.google.ru/)

Список литературы

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
14. Устав МОО «РЦДО» с.Корткерос;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОО «РЦДО» с.Корткерос.

Литература

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. - Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Феникс, 2008
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников. – М., 1979
5. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. *Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование*. М., 2001
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств М.: Лептос, 1994
7. Константинов Ю.С. Туристические соревнования учащихся. М.: ЦЛЮТур МО РФ, 1995
8. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2002

- 9.Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК,2005
- 10.Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2015
- 11.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.,1986
- 12.Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N1726-р.
- 13.Кротов В.М. Развитие воспитательных функций коллектива. М.: Педагогика,1974
- 14.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ,1997
- 15.Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- 16.Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2000
- 17.Махов И.И.Юные туристы-многоборцы. М., ФЦДЮТиК,2007
- 18.Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТ и К, 2003

Учебно-методический комплекс

Приложение 1

Календарно - тематический план 1 год обучения

Дата проведения (число, месяц, год)	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
сентябрь	Введение. Спортивный туризм, история развития. Воспитательная роль спортивного туризма. ОФП. Входной контроль.	3	2	1
сентябрь	Медицинское обследование. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.	3	2	1
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3	2	1
сентябрь	Техника спортивного ориентирования	3		3
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3	2	1
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная»	3		3

	(личная, связка)1-2 класса.			
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
октябрь	Топографическая съёмка местности. Теория: Способы составления плана местности.	3	2	1
октябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3		3
октябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3		3
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	3	1	2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3	1	2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	3	1	2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3

ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	3		3
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	3	1	1
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		3
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		3
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3	2	1
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		3
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная»	3		3

	(личная, связка)1-2 класса			
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа)1-2 класса	3		3
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		3
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
декабрь	Соревнования по спортивному туризму. Промежуточная аттестация.	3		3
январь	Нормативные документы по спортивному туризму. Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП	3	2	1
январь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП	3		3
январь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
январь	Соревнования по спортивному туризму	3		3
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3	2	1
январь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП	3		3
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа)1-2 класса	3		3
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа)1-2 класса	3		3
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		3
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» группа) 1-2 класса	3		3
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса	3		3
январь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (связка, личная)1-2 класса	3		3

февраль	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	3		3
февраль	Соревнования по спортивному туризму	3		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
февраль	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	3		2
февраль	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	3		2
февраль	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	3		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса	3		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса	3		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
март	Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	3	1	1
март	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	3		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная»	3		2

	(личная, связка)1-2 класса			
март	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	3		2
март	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	3		2
март	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	3		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса	3		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса	3		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
апрель	Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	3	1	1
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса	3		2
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	3		2
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса	3		2
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса	3		2
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка	3		2

	дисциплины «дистанция – пешеходная» (группа) 1-2 класса			
апрель	ОФП и СФП Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3		2
апрель	Топографическая съёмка местности. Теория: Способы составления плана местности.	3	2	
апрель	ОФП и СФП Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	3		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	3		2
май	Соревнования по спортивному туризму	3		2
май	Соревнования по спортивному туризму	3		2
май	Соревнования по спортивному туризму	3		2
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3	1	1
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3	1	1
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3	1	1
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3	1	1
май	Соревнования по спортивному туризму	3		2
май	Соревнования по спортивному туризму	3	1	1
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	3		2
май	ОФП и СФП Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	3		2
май	ОФП и СФП Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	3		2
	Итого:	324	33	291

**Календарно - тематический план
2 год обучения**

Дата проведения (число, месяц, год)	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика

сентябрь	Спортивный туризм, как вид спорта. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму. Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях и соревнованиях. Входной контроль.	2	2	
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2	1	1
сентябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2 класса.			2
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	2	
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Личное снаряжение. Групповое	2	1	1

	снаряжение. ОФП и СФП			
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
октябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
ноябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
ноябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная	2		2

	связка» 2 класса.			
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
декабрь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
декабрь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2

декабрь	ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2
декабрь	ОФП и СФП.	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
январь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
январь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
февраль	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1

февраль	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа» 2 класса.	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
март	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
март	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
апрель	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования.	2		2

	Ориентирование на местности.			
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса. Промежуточная аттестация.	2		2
апрель	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму. Промежуточная аттестация	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа» 2 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа» 2 класса.	2		2
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
май	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП	2		2
	Итого:	324	33	291

**Календарно - тематический план
3 год обучения**

Дата проведения (число,	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практик

месяц, год)				а
сентябрь	Спортивный туризм, как вид спорта. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму. Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях и соревнованиях. Входной контроль.	2	2	
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2	1	1
сентябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.			2
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	2	
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2

октябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
ноябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка	2		2

	дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.			
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
декабрь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
декабрь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная	2		2

	личная» 2-3 класса.			
декабрь	ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2
декабрь	ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
январь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
январь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
февраль	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой	2	1	1

	доврачебной помощи.			
февраль	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
март	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
март	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
апрель	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования.	2		2

	Ориентирование на местности.			
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
апрель	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
май	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП	2		2
	Итого:	324	33	291

**Календарно - тематический план
4 год обучения**

Дата проведения (число, месяц, год)	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
сентябрь	Спортивный туризм, как вид спорта.	2	2	

	Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму. Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях и соревнованиях. Входной контроль.			
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2	1	1
сентябрь	Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.			2
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	2	
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	2	1	1

	ОФП и СФП			
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
ноябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2

ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
декабрь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
декабрь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2

декабрь	ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
январь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
январь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
февраль	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
февраль	Основные приемы оказания первой	2		2

	доврачебной помощи. ОФП и СФП			
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
март	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
март	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
апрель	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2

	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.			
апрель	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
май	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП	2		2
	Итого:	324	32	292

**Календарно - тематический план
5 год обучения**

Дата проведения (число, месяц, год)	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
сентябрь	Спортивный туризм, как вид спорта. Классификация видов спортивного	2	2	

	туризма. Виды спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму. Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях и соревнованиях. Входной контроль.			
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2	1	1
сентябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.			2
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	2	
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1

октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
ноябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП	2		2

	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.			
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
декабрь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
декабрь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2
декабрь	ОФП и СФП	2		2

январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
январь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
январь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
февраль	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
февраль	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2

февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
март	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
март	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
апрель	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная	2		2

	личная» 2-3 класса.			
апрель	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
май	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП	2		2
	Итого:	324	32	292

**Календарно - тематический план
6 год обучения**

Дата проведения (число, месяц, год)	Содержание	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
сентябрь	Спортивный туризм, как вид спорта. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному	2	2	

	туризму. Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях и соревнованиях. Входной контроль.			
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2	1	1
сентябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.			2
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	2	
сентябрь	Основы топографии и картографии. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
сентябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
октябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная	2		2

	личная» 2-3 класса.			
октябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
октябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
ноябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
ноябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная	2		2

	личная» 2-3 класса.			
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
ноябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
декабрь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
декабрь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
декабрь	ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2
декабрь	ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка	2		2

	дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.			
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
январь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
январь	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
январь	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
февраль	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Соревнования по спортивному туризму	2		2
февраль	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
февраль	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
февраль	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2

	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.			
февраль	ОФП и СФП	2		2
февраль	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Соревнования по спортивному туризму	2		2
март	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
март	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
март	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
март	ОФП и СФП	2		2
апрель	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП	2		2
апрель	ОФП и СФП Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2

апрель	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП. Промежуточная аттестация.	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная связка» 2-3 класса.	2		2
май	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная группа 2-3 класса. Итоговый контроль.	2		2
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2	1	1
май	Техника ориентирования. Ориентирование на местности.	2		2
май	Соревнования по спортивному ориентированию.	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	ОФП и СФП	2		2
	Итого:	324	32	292

Приложение 2

Оценочные материалы Содержание контроля 1 год обучения Входной контроль

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в объединении «Спортивный туризм»

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“высокий” (3 балла)	“средний” (2 балла)	“низкий” (1 балл)	“высокий” (3 балла)	“средний” (2 балла)	“низкий” (1 балл)
1	Бег 1000 м, мин	5:00	6:30	8:00	6:00	7:30	8:30
2	Бег 60 м, секунд	10	12	14	11	13	15
3	Прыжки в длину с места, см	140	120	100	120	100	90
4	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	7	2
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
7	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00

Высокий уровень (17-21 баллов)

Средний уровень (11-16 баллов)

Низкий уровень (10 и менее баллов)

Промежуточная аттестация за первое полугодие 1-го года обучения

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся, практическое занятие

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в объединении «Спортивный туризм»

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“высокий” (3 балла)	“средний” (2 балла)	“низкий” (1 балл)	“высокий” (3 балла)	“средний” (2 балла)	“низкий” (1 балл)
1	Бег 1000 м, мин	5:00	6:30	8:00	6:00	7:30	8:30
2	Бег 60 м, секунд	10	12	14	11	13	15
3	Прыжки в длину с места, см	140	120	100	120	100	90
4	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	7	2
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
7	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00

Высокий уровень (17-21 баллов)

Средний уровень (11-16 баллов)

Низкий уровень (10 и менее баллов)

Надевание индивидуальной страховочной системы.(ИСС)

Снаряжение: страховочная система типа «Венто», «Норд-Венто», «Petzl». Система подогнана по размеру, пряжки застегнуты. Тип системы определяет тренер.

Спортсмен одевает грудную обвязку и беседку, с завязанным блокирующим узлом. Правильно одетая система должна быть хорошо подогнана, все пряжки закрыты и законтролены, узлы иметь правильный рисунок и затянуты. Блокировка должна иметь ус самостраховки с узлом проводника на конце. Время отсекается от команды «старт» до команды «готов».

Высокий уровень: ИСС одета правильно без ошибок.

Средний уровень: ИСС одета правильно с 3 ошибками.

Низкий уровень: ИСС одета не правильно.

Промежуточная аттестация за второе полугодие 1-го года обучения.

Контрольный старт по дисциплине «дистанция пешеходная» 2 класс (200 м.)

Этап: Навесная переправа (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.9.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по параллельным перилам (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по бревну (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 1 метру с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Подъем по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 0 метров, ЦС – КЛ 1 метр.

Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Спуск по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 1 метр, ЦС – КЛ 0 метров.
 Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Вертикальный маятник (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2, судейские перила, свободный конец судейских перил прикреплен к ТО1. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 0 метров с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.15

Высокий уровень: дистанция пройдена менее 3 мин.

Средний уровень: дистанция пройдена менее 4 мин до 3 мин.

Низкий уровень: дистанция пройдена более 4 мин.

2 год обучения Входной контроль

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	показатели						
		учащиеся оценка	мальчики			девочки		
			«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)	«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)
1.	Бег 1000 м	4,30	5,00	6,00	5:00	6:00	7:00	
2.	Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	11,0	10,0	11,0	12,0	
3.	Прыжки в длину с места	160	140	130	150	135	120	
4.	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8	
6.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25	
7.	Бег на лыжах 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00	
8.	Бег на лыжах 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00	

Высокий уровень (19-24 баллов)
Средний уровень (12-18 баллов)
Низкий уровень (11 и менее баллов)

Промежуточная аттестация за первое полугодие 2-го года обучения

Форма: практическое занятие

Обучающийся вытаскивает карточку с наименованием узла из числа перечисленных и завязывает этот узел, определяет его применение, после чего переходит к следующей карточке.

Применение и вязка узлов.

1. Проводник (одним концом);
2. Двойной проводник;
3. Срединный проводник;
4. Восьмерка;
5. Булинь;
6. Брашкотовый;
7. Прямой;
8. Академический; 9. Встречный;
10. Схватывающий;
11. Стремя;
12. Грейпвайн;
13. Ткацкий
14. Встречная восьмерка

Критерии:

«высокий» - 1-3 ошибки;
«средний» - 4-6 ошибки;
«низкий» - 7 и более ошибок.

Промежуточная аттестация за второе полугодие 2-го года обучения.

Контрольный старт по дисциплине «дистанция пешеходная» 2 класс (300 м.)

Этап: Навесная переправа (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.9.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по параллельным перилам (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в

двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по бревну (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 1 метру с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки

пристегнуты к ИСС

Этап: Подъем по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 0 метров, ЦС – КЛ 1 метр. Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки

пристегнуты к ИСС

Этап: Спуск по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел

«восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 1 метр, ЦС – КЛ 0 метров. Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Вертикальный маятник (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2, судейские перила, свободный конец судейских перил прикреплен к ТО1. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 0 метров с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.15

Высокий уровень: дистанция пройдена менее 3 мин.

Средний уровень: дистанция пройдена от 3 мин до 4 мин.

Низкий уровень: дистанция пройдена более 4 мин.

3 год обучения

Входной контроль

Промежуточная аттестация за первое полугодие 3 года обучения.

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	показатели						
		учащиеся	мальчики			девочки		
			«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)	«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)
1.	Бег 1000 м	4,30	5,00	6,00	5:00	6:00	7:00	
2.	Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	11,0	10,0	11,0	12,0	
3.	Прыжки в длину с места	160	140	130	150	135	120	
4.	Подтягивание на высокой	8	6	4				

	перекладине						
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
6.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7.	Бег на лыжах 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
8.	Бег на лыжах 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00

Высокий уровень (19-24 баллов)

Средний уровень (12-18 баллов)

Низкий уровень (11 и менее баллов)

Промежуточная аттестация за второе полугодие 3 года обучения

Контрольный старт по дисциплине «дистанция пешеходная» 2 класс (1000 м.)

Этап: Навесная переправа (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.9.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по параллельным перилам (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по бревну (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 1 метру с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Подъем по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 0 метров, ЦС – КЛ 1 метр.

Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Спуск по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 1 метр, ЦС – КЛ 0 метров.

Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Вертикальный маятник (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2, судейские перила, свободный конец судейских перил прикреплен к ТО1. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 0 метров с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.15

Высокий уровень: дистанция пройдена менее 10 мин.

Средний уровень: дистанция пройдена от 10 мин до 14 мин.

Низкий уровень: дистанция пройдена более 14 мин.

4 год обучения Входной контроль

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	показатели						
		учащиеся	мальчики			девочки		
			«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)	«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)
1.	Бег 1000 м	4,30	5,00	6,00	5:00	6:00	7:00	
2.	Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	11,0	10,0	11,0	12,0	
3.	Прыжки в длину с места	160	140	130	150	135	120	
4.	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8	
6.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25	
7.	Бег на лыжах 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00	
8.	Бег на лыжах 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00	

Высокий уровень (19-24 баллов)

Средний уровень (12-18 баллов)

Низкий уровень (11 и менее баллов)

Промежуточная аттестация за первое полугодие 4-го года обучения

Форма: практическое занятие

Обучающийся вытаскивает карточку с наименованием узла из числа перечисленных и завязывает этот узел, определяет его применение, после чего переходит к следующей карточке.

Применение и вязка узлов.

Перечень узлов:

Проводник (одним концом);

Двойной проводник;

Срединный проводник;

Восьмерка;

Булинь;

Брамшкотовый;

Прямой;

Академический;

Встречный;

Схватывающий;

Стремя;

Грейпвайн;

Ткацкий

Встречная восьмерка;

Шкотовый

Критерии:

«высокий» - 1-3 ошибки;

«средний» - 4-6 ошибки;

«низкий» - 7 и более ошибок.

Промежуточная аттестация за второе полугодие 4-го года обучения.

Контрольный старт по дисциплине «дистанция пешеходная» 3 класс (1000 м.)

Этап: Навесная переправа (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.9.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по параллельным перилам (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по бревну (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 1 метру с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Подъем по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 0 метров, ЦС – КЛ 1 метр.
 Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Спуск по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 1 метр, ЦС – КЛ 0 метров.
 Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Вертикальный маятник (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2, судейские перила, свободный конец судейских перил прикреплен к ТО1. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 0 метров с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.15

Этап: Навесная переправа вверх, навесная переправа вниз с наведением страховочных перил.

Высокий уровень: дистанция пройдена менее 15 мин.

Средний уровень: дистанция пройдена от 17 мин до 15 мин.

Низкий уровень: дистанция пройдена более 17 мин.

**5 год обучения
 Входной контроль**

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	показатели						
		учащиеся оценка	мальчики			девочки		
			«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)	«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)
1.	Бег 1000 м	4,30	5,00	6,00	5:00	6:00	7:00	
2.	Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	11,0	10,0	11,0	12,0	
3.	Прыжки в длину с места	160	140	130	150	135	120	
4.	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8	

6.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7.	Бег на лыжах 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
8.	Бег на лыжах 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00

Высокий уровень (19-24 баллов)

Средний уровень (12-18 баллов)

Низкий уровень (11 и менее баллов)

Промежуточная аттестация за первое полугодие 5-го года обучения

Форма: практическое занятие

Обучающийся вытаскивает карточку с наименованием узла из числа перечисленных и завязывает этот узел, определяет его применение, после чего переходит к следующей карточке.

Применение и вязка узлов.

Перечень узлов:

Проводник (одним концом);

Двойной проводник;

Срединный проводник;

Восьмерка;

Булинь;

Брамшкотовый;

Прямой;

Академический;

Встречный;

Схватывающий;

Стремя;

Грейпвайн;

Ткацкий

Встречная восьмерка;

Шкотовый

Бахмана

Критерии:

«высокий» - 1-3 ошибки;

«средний» - 4-6 ошибки;

«низкий» - 7 и более ошибок.

Промежуточная аттестация за второе полугодие 5-го года обучения

Контрольный старт по дисциплине «дистанция пешеходная» 3 класс (1500 м.)

Этап: Навесная переправа (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.9.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по параллельным перилам (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по бревну (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 1 метру с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Подъем по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 0 метров, ЦС – КЛ 1 метр.

Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Спуск по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел «восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 1 метр, ЦС – КЛ 0 метров.

Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Вертикальный маятник (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2, судейские перила, свободный конец судейских перил прикреплен к ТО1. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 0 метров с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.15

Этап: Навесная переправа вверх, навесная переправа вниз с наведением страховочных перил.

Высокий уровень: дистанция пройдена менее 15 мин.

Средний уровень: дистанция пройдена от 17 мин до 15 мин.

Низкий уровень: дистанция пройдена более 17 мин.

6 год обучения

Входной контроль

Промежуточная аттестация за первое полугодие 6-го года обучения

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности учащихся.

Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	показатели
---	------------------------	------------

	учащиеся	мальчики			девочки		
	оценка	«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)	«высокий» (3 балла)	«средний» (2 балла)	«низкий» (1 балл)
1.	Бег 1000 м	4,30	5,00	6,00	5:00	6:00	7:00
2.	Бег 60 м, секунд	9,5	10,0	11,0	10,0	11,0	12,0
3.	Прыжки в длину с места	160	140	130	150	135	120
4.	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
6.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7.	Бег на лыжах 1 км, мин	6:00	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
8.	Бег на лыжах 2 км, мин	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00

Высокий уровень (19-24 баллов)

Средний уровень (12-18 баллов)

Низкий уровень (11 и менее баллов)

Итоговый контроль

Контрольный старт по дисциплине «дистанция пешеходная» 4 класс (2 000 м.)

Этап: Навесная переправа (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.9.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по параллельным перилам (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 2 метра с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Переправа по бревну (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2 – вертикальные опоры, судейские перила. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 1 метру с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Подъем по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел

«восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 0 метров, ЦС – КЛ 1 метр. Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки

пристегнуты к ИСС

Этап: Спуск по склону (лично)

Оборудование: ТО, судейские перила, на свободном конце судейских перил завязан узел

«восьмерка». Старт и финиш в двух метрах от этапа. ИС – КЛ 1 метр, ЦС – КЛ 0 метров. Действия: Движение участника по п.7.10.

Условия: Руки стартующего участника должны быть свободны, усы самостраховки пристегнуты к ИСС

Этап: Вертикальный маятник (лично)

Оборудование: ТО1 и ТО2, судейские перила, свободный конец судейских перил прикреплен к ТО1. Старт и финиш в двух метрах от этапа. Контрольные линии по 0 метров с ИС и ЦС.

Действия: Движение участника по п.7.15

Этап: Навесная переправа вверх, навесная переправа вниз с наведением страховочных перил.

Высокий уровень: дистанция пройдена менее 18 мин.

Средний уровень: дистанция пройдена от 20 мин до 18 мин.

Низкий уровень: дистанция пройдена более 20 мин.

Приложение 3

Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско – краеведческой направленности «Спортивный туризм»

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачи:

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие формы воспитательной работы:

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, района, республики, России;

- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;

- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;

В результате реализации программы воспитания у учащихся будут сформированы такие качества как:

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизация;

- навыки творческого подхода к решению любых задач, в работе на результат;

Программа воспитательной работы

№	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

	достижению спортивных результатов)	спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
	государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года
		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	