

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

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 5
от «28» мая 2025 г.

Утверждаю:
Директор
МОО «РЦДО» с. Корткерос
Е.Г. Попова
Приказ № ОД-03/280525
от «28» мая 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Туризм»

Объединение «Туризм»

Направленность –

туристско-краеведческая

Уровень сложности - базовый

Срок реализации – 3 года

Возраст учащихся – 9-14 лет

Составитель:
Митюшов Виктор Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Корткерос
2025 год

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «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 9-14 лет является любознательность, пытливость 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: начальной подготовки 1- год; учебно-тренировочный этап –2- 3 год.

Первый 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 1-2 класса, по спортивному ориентированию муниципального и учрежденческого уровня.

Второй 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 класса городского республиканского, всероссийского уровней; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию; участие в конкурсных программах слетов. Выполнение юношеских разрядов

Третий год обучения расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях, на дистанциях 1-2 класса, республиканского, всероссийского уровней; участие в конкурсных программах слетов; выполнение спортивных нормативов до 2 разряда по спортивному туризму.

Адресат программы 9-14 лет.

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

Основной формой организации учебного занятия является практическое занятие, теоретическая часть которого проходит в виде беседы. Выполнение заданий (упражнений)

может осуществляться с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять занятиям с малыми группами (2-4 человека, «связка», «группа») и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация обучающегося.

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 конце года планируется участие в полевом лагере, слете с отработкой техники и тактики спортивного ориентирования и туризма.

Объем программы – 648 часов за весь период обучения

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

Режим занятий

В 1-ый год обучения: 3 раза в неделю 2 академических часа.

Во 2-ой год обучения: 3 раза в неделю 2 академических часа.

Во 3-й год обучения: 3 раза в неделю 2 академических часа.

Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	6	216
II	6	216
III	6	216

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.

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	
Обучающие: - 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. Развивающие: - всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;	Предметные: — знание об истории развития спортивного туризма в России; — представление о правилах личной гигиены, приёмах оказания первой доврачебной помощи; — умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 1-2 класса. Метапредметные: — следовать при выполнении задания инструкции педагога;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. Воспитательные: - воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения; - самореализация личности через совершенствование туристского мастерства.	— понимать цель выполняемых действий; — различать виды дистанций в пешеходном туризме; — приходить к общему решению, работая в паре-«связке». Личностные: — 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	
Обучающие: - совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму; - изучение основ туризма; - изучение истории и природы родного края.	Предметные: — 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. Личностные: — осознанное отношение к занятиям спортивным туризмом как средству саморазвития; — развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам; — осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы; — готовность вести диалог Метапредметные: — 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	

Обучающие: - совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму; - совершенствование знаний, умений и навыков основ туризма; - изучение истории и природы родного края.	Предметные: — 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 поддержать свою физическую форму. Личностные: — 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. Метапредметные — 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	2	2	-
2.	Основы туристско - спортивной подготовки	105	10	95
3.	Ориентирование на местности	22	10	12
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:		216	27	189
2 год обучения				
1.	Спортивный туризм, как вид спорта	106	10	96
2.	Ориентирование на местности	23	5	18
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	5	9
4.	Общая и специальная физическая подготовка	73	2	71
Итого:		216	22	194
3 год обучения				
1.	Спортивный туризм, как вид спорта	106	10	96
2.	Ориентирование на местности	23	5	18
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	5	9
4.	Общая и специальная физическая подготовка	73	2	71
Итого:		216	22	194
Всего:		648	62	586

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Тема 1. Введение в программу.

1.1 Спортивный туризм, история развития.

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

1.2 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. Общественно полезная работа.

Тема 2. Основы туристско-спортивной подготовки.

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. 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.

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

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.

2.7 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.

Тема 3. Ориентирование на местности.

3.1 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.

3.2 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.

3.3 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.

3.4 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.

Тема 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1 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.

4.2 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 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. Костно-связочный аппарат, мышцы, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

5.2 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.

5.3 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 обучающихся, 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.

5.4 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, перекаты, 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 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

2 год обучения

Тема 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

1.1. 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).

1.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма личных, 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».

1.3 Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях и соревнованиях.

Теория: Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

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. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения. Выполнение заданий.

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. Выполнение заданий.

1.5 Групповое снаряжение

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

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

1.6 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.

1.7. 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.

1.8. 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.

1.9. 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.

Тема 2. Ориентирование на местности

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

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. 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.

Тема3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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 4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. 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.

3 год обучения

Тема 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

1.1 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).

1.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по спортивному туризму. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.3 Техника безопасности и правила поведения, обучающихся на занятиях и соревнованиях.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях. Разбор конкретных аварийных ситуаций. Отработка навыков соблюдения безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Выполнение заданий.

1.4 Личное снаряжение.

Теория: Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Практика: Подгонка, ремонт и хранение личного снаряжения. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям. Выполнение заданий.

1.5 Групповое снаряжение.

Практика: Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Эксплуатация и транспортировка. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения. Выполнение заданий.

1.6 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная).

Практика: Преодоление технических этапов на дистанции 2-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 1-2 го класса. Выполнение заданий.

1.7 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная - связка»

Практика: Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаг, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз». Выполнение заданий.

1.8 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная - группа» 2-3 класса.

Практика: Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой. Выполнение заданий.

1.9 Туристские слеты и соревнования.

Теория: Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму 1-2 класса городского, республиканского, регионального, всероссийского уровней на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно- туристском маршруте, поисково – спасательным работам.

Тема 2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка.

Теория: Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практика: Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа. Выполнение заданий.

2.2. Техничко – тактическая подготовка ориентировщика.

Теория: Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практика: Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной). Выполнение заданий и упражнений.

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

Тема 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория: Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма – основное средство повышения иммунитета.

3.2 Аптечка первой доврачебной помощи (ПДП).

Теория: Подготовка аптечки ПДП, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика: Формирование аптечки ПДП. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания. Выполнение заданий.

3.3 Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Теория:

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практика: Выполнение заданий по отработке приемов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по отработке разнообразных способов транспортировки

пострадавшего с применением подручных материалов, изготовление носилок и волокуш.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Строение и функции организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Предупреждение спортивного травматизма.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Пользование личным пульсометром.

4.3 Общая физическая подготовка.

Практика: Легкая атлетика Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Гимнастические упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, опорные прыжки. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

4.4. Специальная физическая подготовка Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности. Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°.

Упражнения в равновесии, выполняемые на бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» выше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Игры и упражнения. Сдача нормативов.

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;
- **итоговый контроль** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – 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	
I 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. Надевание ИСС	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность за 1 полугодие, Надевание ИСС	Сдача нормативов по физической подготовке. Зачет по надеванию ИСС	
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Прохождение дистанции пешеходной 1-2 класса.	Контрольный старт	
II 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 3

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	
III 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 4
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 физической, туристско-краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка уровня физической, туристско-краеведческой подготовленности.	Контрольный старт. 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

Приложение 1

Календарно - тематический план 1 год обучения

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

месяц, год)				
сентябрь	Введение. Спортивный туризм, история развития. Воспитательная роль спортивного туризма.	2	2	
сентябрь	Нормативные документы по спортивному туризму. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях. Личное снаряжение. Групповое снаряжение.	2	2	
сентябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	2	1	1
сентябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка) 1-2 класса. ОФП			2
сентябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка) 1-2 класса. ОФП			2
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка) 1-2 класса.			2
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка) 1-2 класса.			2
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка) 1-2 класса.			2
сентябрь	ОФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка) 1-2 класса.			2
сентябрь	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка) 1-2 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	1	1

сентябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
октябрь	Топографическая съёмка местности. Теория: Способы составления плана местности.	2	1	1
октябрь	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
октябрь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	2	1	1
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	2		2
октябрь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	2		2
октябрь	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	2		2
октябрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса.	2		2

	снаряжение. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.			
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная» (личная, связка)1-2 класса	2		2
декабрь	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	2		2
декабрь	ОФП и СФП Соревнования по спортивному туризму	2		2
январь	История и природные особенности Р. Коми, исторические, природные, заповедные и памятные места.	2		2
январь	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2		2

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

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

	местности, в спортивных походах и на соревнованиях.			
апрель	Топографическая съёмка местности. Теория: Способы составления плана местности.	2	2	
апрель	ОФП и СФП Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
апрель	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2	1	1
май	Соревнования по спортивному туризму	2		2
май	Соревнования по спортивному туризму	2	1	1
май	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях.	2		2
май	ОФП и СФП Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2		2
май	ОФП и СФП Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2		2

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	2	2	

	туризму. Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях и соревнованиях.			
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 снаряжение. ОФП и СФП	2	1	1
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	2		2

	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная 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	2		2

	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.			
декабрь	ОФП и СФП	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	2	1	1

	травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму. Основные приемы оказания первой 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 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. Ориентирование на местности.	2		2
апрель	ОФП и СФП Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция – пешеходная личная» 2 класса.	2		2
апрель	Личное снаряжение. Групповое снаряжение. ОФП и СФП	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 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

**Календарно - тематический план
3 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.	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	2		2

	местности, в спортивных походах и на соревнованиях.			
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 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	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	2		2

	доврачебной помощи. ОФП и СФП			
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	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	2		2

	личная» 2-3 класса.			
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

Приложение 2

Оценочные материалы Содержание контроля 1 год обучения Входной контроль

Промежуточная аттестация за первое полугодие 1-го года обучения

Форма: комплексы контрольных упражнений для оценки общей
подготовленности учащихся.

**Нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств в объединении «Туризм»**

№	Контрольные упражнения	ПОКА ЗАТЕ ЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Уровень	“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	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	23	18	13	18	12	8

	разгибание рук в упоре						
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.

Перечень 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 менее 4 мин до 3 мин.

Низкий уровень: дистанция пройдена более 4 мин.

Приложение 4

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					
		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)

Итоговый контроль

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 менее 14 мин до 10 мин.

Низкий уровень: дистанция пройдена более 14 мин.

Приложение 4

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

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная 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 (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); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	В течение года

	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;	
--	--	--	--