

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

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю:
Директор
МОО «РЦДО» с. Корткерос
Е.Г. Попова
Приказ № ОД-01/310822
от «31» августа 2022 г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Туризм»
Объединение «Туризм»
Направленность –
туристско-краеведческая
Продвинутый уровень сложности
Срок реализации – 3 года
Возраст учащихся – 9-18 лет

Разработчик:
Митюшов Виктор Николаевич,
педагог дополнительного образования

с. Корткерос
2022 год

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Туризм» (далее программа) – туристско-краеведческая.

Программа «Туризм» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказа Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложения к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Приложения к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07–27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устава МОО «РЦДО» с. Корткерос.

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 9-18 лет является любознательность, пылливость ума, стремление к познанию и информации, обучающийся стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Одной из главных задач педагога при реализации данной программы является

формирование и совершенствование значимых свойств личности обучающегося путем изменения системы отношений к процессу туристско-краеведческой деятельности, к самому себе и окружающим и создание условий для межличностных отношений, обучающихся в рамках сплоченного спортивного коллектива.

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

Подготовка обучающихся в программе разделена на следующие этапы: 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 9-18 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 – 756 часов за весь период обучения

Сроки освоения программы – 108 недель, 24 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 3 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	9	324

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

Цель и задачи программы

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 программы:

Обучающие.

1-ый год обучения

- 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.

2-ой год обучения

- совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму;
- изучение основ туризма;
- изучение истории и природы родного края.

3-ий год обучения

- совершенствование знаний, умений и навыков по спортивному туризму;
- совершенствование знаний, умений и навыков основ туризма;
- изучение истории и природы родного края.

Развивающие:

- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- 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.

Содержание программы **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
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 за период обучения		216	27	189

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
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

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивный туризм, как вид спорта	216	4	212
2.	Ориентирование на местности	24	3	21
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8
4	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
Итого:		324	13	311

Содержание учебно-тематического плана первого года 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 туристско-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 нахождение 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 обучающиеся, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Специфические особенности спортивного туризма и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием.

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

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

Содержание учебно-тематического плана второго года 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 наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

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

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.

Тема4. 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). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. 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.

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

Тема 1. Спортивный туризм

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 само страховки. 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 само страховки 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 само страховки, петель само страховки, хранение группового снаряжения. Выполнение заданий.

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

Практика: Преодоление технических этапов на дистанции 3-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 полиспаст, «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 нестандартных 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 само страховке 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» 3-4 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 ранее 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)

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 приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.4 Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория: Имобилизация 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). Плавание на дистанции до 500 м. 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 брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения вися 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.

Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные:

- положительное отношение к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья.

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;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать виды дистанций в пешеходном туризме;
- приходить к общему решению, работая в паре-«связке».

Планируемые результаты 2 года обучения

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 с членами коллектива и достигать взаимопонимания.

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.

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».

Планируемые результаты 3 года обучения

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.

Предметные:

- знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»;
- умение подбора и подгонки личного снаряжения;
- умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 3-4класса;
- знание о технико-тактической подготовке ориентировщиков;
- умение поддержать свою физическую форму.

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.

Комплекс организационно-педагогических условий

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	2
Индивидуальная страховочная система	штук	15
Ледобуры	штук	5
Оттяжки	штук	60
Веревка, 10мм	км	2
Пульсометр	штук	1
Костровое оборудование	штук	1
Палатки	штук	5
Тент	штук	4

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/)

Методы и технологии обучения и воспитания

В целях оптимизации учебного процесса при работе с детьми применяются самые разнообразные методы, способствующие наиболее полному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы:

- практический (применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств);
- наглядный, объяснительно-иллюстративный;
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- инновационные методы (поисковый, учебно-исследовательский, проектный, игровой);

- работа с информационными источниками (литература, поисковые системы и др.);
- креативные методы обучения (метод придумывания, метод рефлексии);
- метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование;
- метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала;
- метод работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, фестивали, соревнования, конкурсы, открытые занятия;
- метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия, соревнования).

Принципы обучения:

- принцип научности, системности, последовательности;
- принцип доступности и посильности;
- принцип дифференциации;
- принцип наглядности;
- принцип сочетания различных форм обучения;
- принцип последовательного усложнения;
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип развивающей деятельности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип вариативности.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

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;
- **итоговую аттестацию** 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 УМК
Промежуточная	Определить	Определить	Сдача	

аттестация. С 20 по 30 декабря	уровень физической подготовленности учащихся. Надевание ИСС	общую всестороннюю физическую подготовленность за 1 полугодие, Надевание ИСС	нормативов по физической подготовке	
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско- краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка знаний по теме: «Ориентирование на местности» Дистанция 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 УМК
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» «Доврачебная помощь»	Практическое занятие	
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определение уровня туристско- краеведческой подготовленности учащихся.	Проверка знаний за 2 полугодие по теме: «Ориентирование на местности» 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 3 УМК
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 декабря	Определить уровень физической подготовленности учащихся	Определить общую всестороннюю физическую подготовленность на 1 полугодие	Сдача нормативов по физической подготовке	
Итоговый контроль	Определение уровня	Проверка уровня физической,	Контрольный старт. Участие	

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

Список литературы

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

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	-
1.1	Спортивный туризм, история развития	1	1	-
1.2	Воспитательная роль спортивного туризма. Входной контроль.	1	1	-

2.	Основы туристско - спортивной подготовки	63	8	55
2.1	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
2.2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	1	-
2.3	Личное снаряжение	1	1	-
2.4	Групповое снаряжение	2	1	1
2.5	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 1-2 класса	26	2	24
2.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная - группа» 1-2 класса	14	2	12
2.7	Соревнования по спортивному туризму. Промежуточная аттестация.	18		18
3.	Ориентирование на местности	22	10	12
3.1	Основы топографии и картографии	3	2	1
3.2	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности	3	2	1
3.3	Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях	10	4	6
3.4	Топографическая съёмка местности	6	2	4
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	2	1	1
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	51	2	49
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	1	1
5.3	Общая физическая подготовка	36	-	36
5.4	Специальная физическая подготовка. Промежуточная аттестация.	12	-	12
6.	Краеведение	2	1	1
6.1	История и природные особенности	2	1	1

	Республики Коми, Корткеросского района; исторические, природные, заповедные и памятные места.			
Итого за период обучения		144	25	119

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивный туризм, как вид спорта	106	10	96
1.1	Классификация видов спортивного туризма. Входной контроль.	1	1	-
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	-
1.3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	2	2	-
1.4	Личное снаряжение	3	1	2
1.5	Групповое снаряжение	3	1	2
1.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 1-2 класса.	37	1	36
1.7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 1-2 класса.	19	1	18
1.8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 1-2 класса.	20	2	18
1.9	Соревнования по спортивному туризму. Промежуточная аттестация.	20	-	20
2.	Ориентирование на местности	23	5	18
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	1	-
2.2	Условные знаки спортивных карт	3	1	2
2.3	Техника ориентирования	5	1	4
2.4	Ориентирование на	3	1	2

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	местности			
2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	11	1	10
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	5	9
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	3	1	2
3.2	Основные приемы оказаниям	7	2	5
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
4	Общая и специальная физическая подготовка	73	2	71
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	-
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	1	2
4.3	Общая физическая подготовка	31	-	31
4.4	Специальная физическая подготовка. Промежуточная аттестация.	38	-	38
	Итого:	216	22	194

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Спортивный туризм, как вид спорта	216	4	212
1.1	Классификация видов спортивного туризма. Входной контроль.	1	1	
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	1	

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	4	-	4
1.4	Личное снаряжение	5	1	4
1.5	Групповое снаряжение	4	-	4
1.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 1-2 класса.	50	-	50
1.7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 1-2 класса.	44	-	44
1.8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 1-2 класса.	41	1	40
1.9	Туристские слёты и соревнования по спортивному туризму. Промежуточная аттестация	66	-	66
2.	Ориентирование на местности	24	3	21
2.1	Картографическая подготовка	2	1	1
2.2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	5	1	4
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	17	1	16
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	1	1	-
3.2	Аптечка первой доврачебной помощи	3	1	2
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	5	1	4
4	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	-
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	1	2
4.3	Общая физическая подготовка	20	-	20
4.4	Специальная физическая подготовка. Итоговая аттестация.	48	-	48
	ВСЕГО	324	13	311

Приложение 2

Мониторинг освоения программы Входной контроль. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация 1-го года обучения

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) Вис на перекладине на двух руках (не менее 30с))	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) Вис на перекладине на двух руках (не менее 25с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Для этапа начальной подготовки (1 год обучения):

Успешным освоением программы является участие в течение года в 1-3 соревнованиях по спортивному туризму по своей возрастной категории и успешная сдача нормативов физической подготовки.

Приложение 3

**Входной контроль. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация
2-го и 3-го годов обучения**

Успешным освоением программы является

- участие обучающегося в течение учебного в 4-6 соревнованиях по спортивному туризму
- успешная сдача нормативов физической подготовки.
- выполнение 3 спортивного разряда по спортивному туризму.
- прохождение контроля технической подготовки

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контроль технической подготовки

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

Проведение тестирования.

1. Группа тестов: вязка узлов.

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую веревку диаметром не менее 10 мм и длиной 1-2 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает тренер-преподаватель. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачет идут узлы завязанные без ошибок. Возможные ошибки:

- узел не завязан;
- отсутствует контрольный узел;
- узел не сформирован - не затянут, не выдержан рисунок, перехлест веревок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах первого и второго года обучения узлы простые, в тренировочных группах третьего года – смешанные.

2. Надевание страховочной системы.

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

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

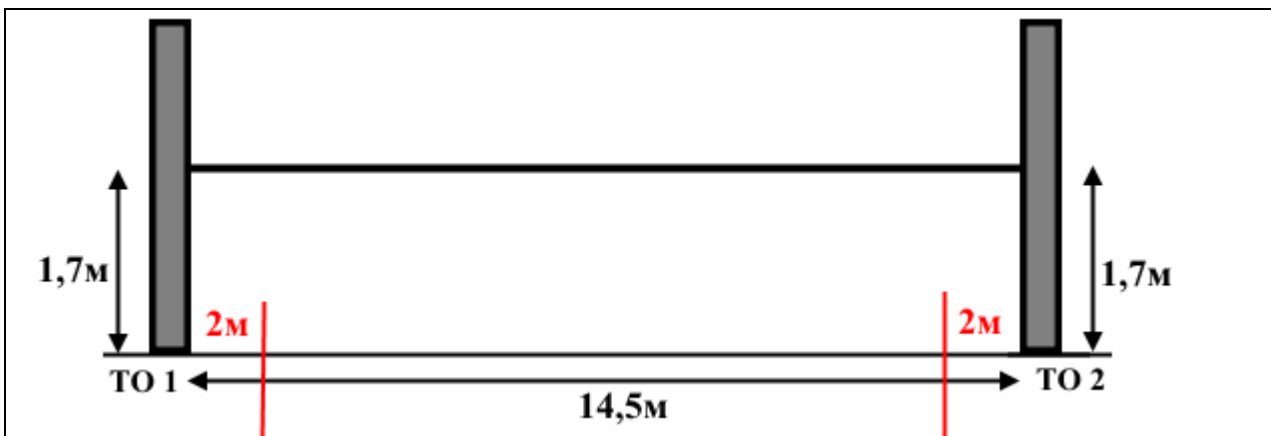
3. Группа тестов технической подготовки

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.

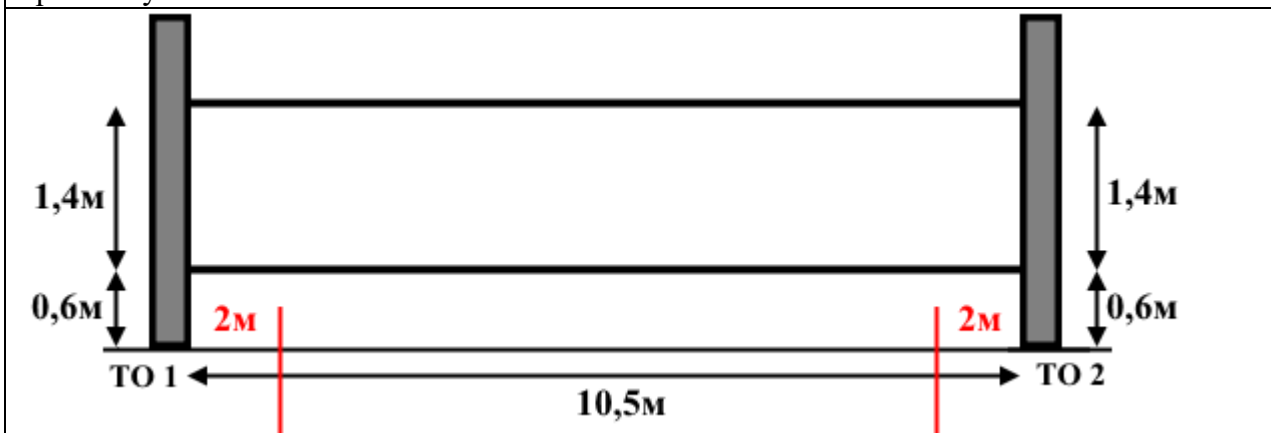


Этап: Переправа по параллельным перилам (лично)

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.

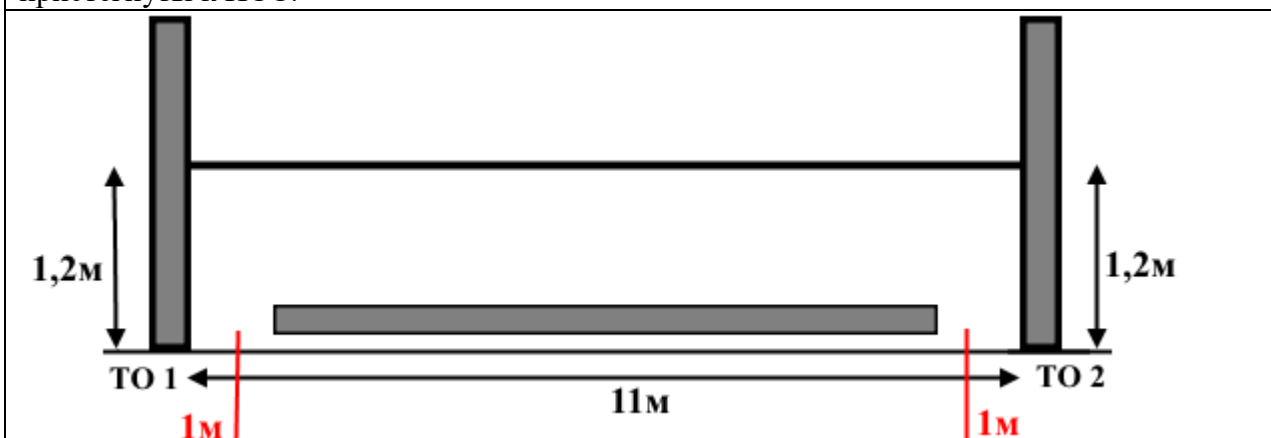


Этап: Переправа по бревну (лично)

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.

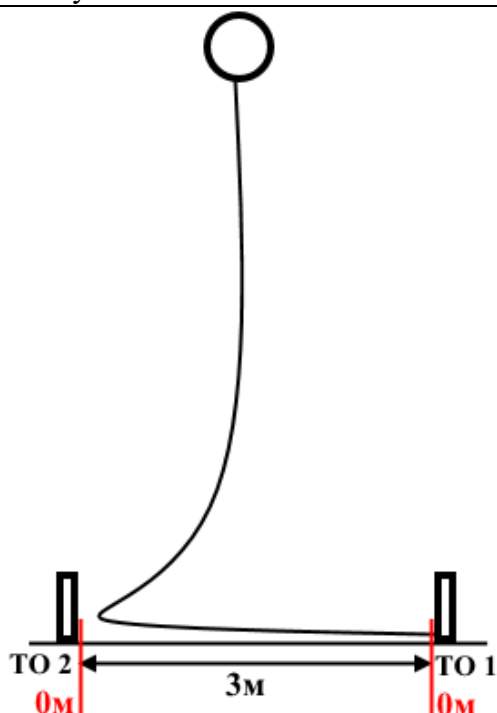


Этап: Вертикальный маятник (лично)

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.

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

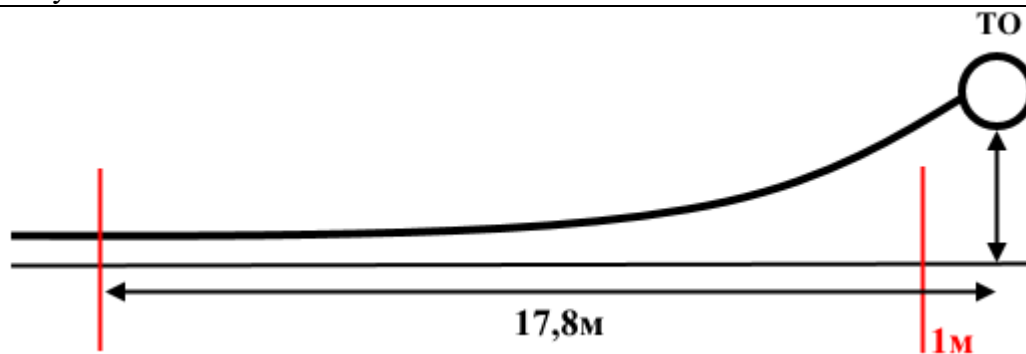


Этап: Подъем по склону (лично)

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.

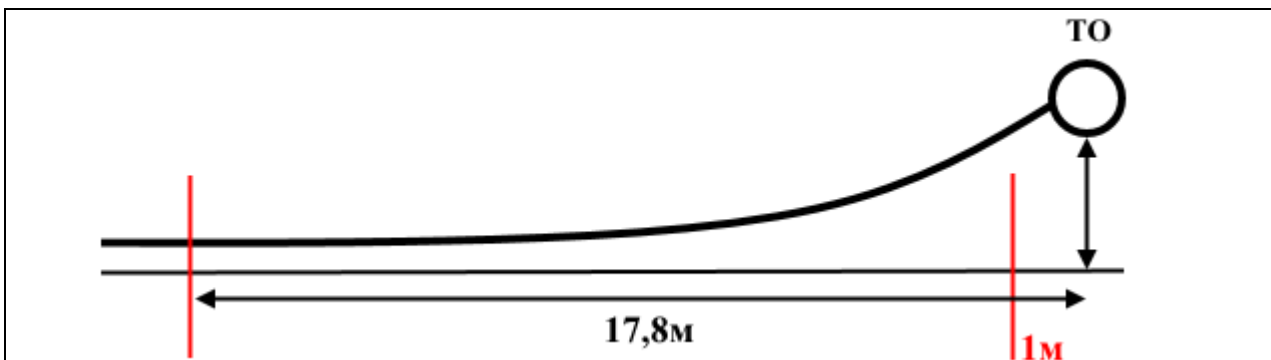


Этап: Спуск по склону (лично)

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: Маркировка веревок

Условия: Со старта у участника вытянутая веревка (20 метров) на земле (полу) спереди. Участнику необходимо собрать веревку, затем веревку взять в руку.

Этап: Вязка узлов

Условия: Участники поочередно вяжет туристский узел «проводник-восьмерка», на веревке диаметром 10 мм в количестве 3 шт.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ проводится с целью повышения ответственности за результаты образовательного и учебно-тренировочного процесса, за степень усвоения обучающимися программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Итоговая аттестация проводится после освоения программы в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, и собеседования или тестирования по разделам подготовки в предметных областях.

При успешном выполнении требований и сдаче контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающийся, по желанию, может быть переведен на программу спортивной подготовки.