

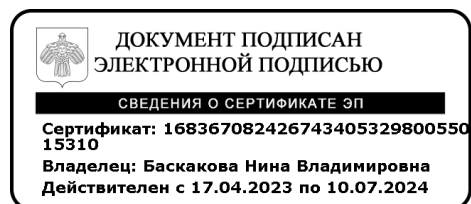
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӚДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСПӚРЛУНА СОДТӚД КУЖӚМЛУНО ВЕЛӚДАНІН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӚРИН»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол № 05
«29» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заместителя директора
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»
Н.В. Баскаковой
№01-02/405 от « 02» июня 2023г.

Принята
Педагогическим советом
Протокол №03
«30» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивные дистанции туризма»

Направленность:

туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:

Ушакова Ирина Вениаминовна,
педагог дополнительного образования;
Ануфриева Диана Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа «Спортивные дистанции туризма» (далее Программа) разработана в соответствии:

-- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Планом 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);

- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)»;

-«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» от 2021 года утвержденные ФГУБ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания»;

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы туристско-краеведческая

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.).

Туристская деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие аспекты программы, рассмотрение которых направлено на выполнение следующих функций:

1) Воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2) Развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) Познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) Социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) Рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

Актуальность программы

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находится учащийся школы, требует от него в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность детей направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание социального мира, окружающего его.

Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познавание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы «Спортивные дистанции туризма» является то, что она дает представление о физкультурно-спортивной деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму: лыжные, пешеходные (с этапом скалолазания), водные и спортивному ориентированию.

Программа «Спортивные дистанции туризма» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление физкультурно-спортивной деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение.

Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей - единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

Вид спорта "Спортивный туризм" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и

включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов»

Развитием спортивного туризма в России занимается Туристско-спортивный союз России и его технический комитет - Федерация спортивного туризма России, в Санкт-Петербурге — общественная организация «Региональная спортивная Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга».

Всероссийский реестр видов спорта ввел новые понятия для спортсменов-туристов. Все соревнования разделены на 2 дисциплины:

- дисциплина - «маршрут» — непосредственно походы и спортивные туры (в соответствии с категорией сложности);
- дисциплина - «дистанция» (бывшее «туристское многоборье») — в зависимости от сложности этапов делятся на классы с 1 по 6.

Класс дистанции условно соответствует категории сложности соответствующего похода.

В обеих дисциплинах соревнования проводятся по различным видам туризма: пеший, водный, лыжный, горный, парусный, спелео, на средствах передвижения (велосипедные, автото, конные), комбинированные.

При обучении по программе приоритетной является основная дисциплина: дистанция - по виду «пешеходный туризм» и возможно включение по видам: дистанция - водная - байдарка, дистанция - лыжная. В программу включено совершение пеших, водных, лыжных походов.

В содержании Программы занятий и соревнований входят элементы скалолазания.

Адресат программы

Программа реализуется как для учащихся начального школьного звена, так и среднего и старшего возрастов, рассчитанная на 3 года обучения. На начальный этап подготовки минимальный возраст 8 лет. В объединения зачисляются дети, не имеющие ограничений по здоровью.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 504 часов. Учебные часы распределены на 9 месяцев.

Год обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (часов за учебный год 36 недель)
1	4	144
2	4	144
3	6	216
	ИТОГО	504

Режим занятий

Количество часов по годам обучения, расписание занятий составляется в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1-2 часа, по практической подготовке в помещении и спортивном зале 1-2 часа, на местности 2-4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования 4-6 часов, походы 8 часов.

Формы организации образовательного процесса

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, занятия по подгруппам, индивидуальные

занятия.

Формы проведения занятий: теоретические и практические занятия, занятия на местности, самостоятельная работа, учебно - тренировочные сборы и занятия, контрольные старты, мастер – классы, выездные занятия (соревнования, походы, экскурсии, участие в мероприятиях (конкурсах, фестивалях, слетах и т.д.).

Сочетание аудиторных, спортивных и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на 3-ем годах обучения.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие учащихся в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию и технике пешеходного туризма.

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Учебно-воспитательного центра Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на Туристско-оздоровительной базе «Лыжная», Туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке Детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го года обучения – 15 человек, 2-го года и последующих – не менее 12 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (3-4 человека) и дифференцированные по уровню подготовки и физическим особенностям учащихся. Индивидуальные занятия, особенно на 3-ем году обучения, предполагают занятия для отборочных соревнований высокого ранга (для одаренных детей).

Практические занятия проводятся в 1 - 3-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, а также на местности и в помещении (в классе, спортивном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных походах, на соревнованиях, слетах, туриадах и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Цель и задачи

Цель программы: формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных маршрутов.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение ***следующих основных задач:***

Обучающие:

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.
- основы экологических знаний.

Развивающие:

- двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, умение координировать движения, равновесие;
- познавательный интерес, внимание, память, логическое и образное мышление, воображение путём создания на занятиях активной познавательной атмосферы;
- способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время;
- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;
- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

Воспитательные:

- высокий уровень активности и ответственности, силы воли, смелость, дисциплинированность;
- ценностные ориентиры на здоровый образ жизни;
- аккуратность и ответственность в работе;
- навыки соблюдения правил безопасности в соответствии с требованиями;
- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- воспитание коммуникативных навыков, умения работать в команде, поддержание духа команды.

Учебно-тематический план

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-образовательного и тренировочного процесса, в программе разработаны допустимые объемы теоретических, тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности по спортивному туризму учащихся.

1 год обучения

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Т	П	
1.	<i>Общая подготовка</i>	1	1	-	
1.1	Введение. Что такое туризм.	1	1	-	Опрос
2.	<i>Основы туристской подготовки</i>	12	2	10	
2.1	Подготовка к походу.	2	1	1	Поход
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП)	8	-	8	
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	2	1	1	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	63	4	59	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста	4	2	2	Закончить личную дистанцию
3.2	Тактика прохождения дистанций	4	1	3	
3.3	Техника преодоления препятствий	39	1	38	
3.4	Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму	16	-	16	
4.	<i>Топография и ориентирование</i>	12	4	8	
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	
4.3	Измерение расстояний	2	1	1	
4.4	Способы ориентирования	2	1	1	
4.5	Соревнования по ориентированию и контрольные старты	4	-	4	
5.	<i>Краеведение</i>	8	2	6	
5.1	История города	4	2	2	Опрос, экскурсия
5.2	Экскурсионная программа, краеведческое ориентирование.	2	-	2	
5.3	Экология и туризм	2		2	
6.	<i>Физическая подготовка</i>	44	1	43	
6.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Зачет, сдача нормативов
6.2	Общая физическая подготовка.	20	-	20	
6.3	Специальная физическая подготовка (с элементами скалолазания).	21	-	21	
7.	<i>Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности</i>	4	3	1	
7.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	1	-	Опрос, зачет
7.2	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
7.3	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
	ВСЕГО:	144	17	127	

Содержание

1. Общая подготовка

1.1 Введение. Что такое туризм.

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

Основы туристской подготовки

2.1 Подготовка к походу

Теория: Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

2.2 Учебно-тренировочный поход

Практические занятия: Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Теория: Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3.Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста

Теория: Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

3.3 Техника преодоления препятствий

Теория: Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побыем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

Обучение техники передвижения на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Повороты на месте и в движении. Торможение на лыжах. Преодоление

препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.

3.4 Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану ГАУ ДО РК «РЦДиМ»). Контрольные и тренировочные старты.

4. Топография и ориентирование

4.1 Топографическая и спортивная карта

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

4.2 Компас. Работа с компасом

Теория: Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

4.3 Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

4.4 Способы ориентирования

Теория: Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир-цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Ориентирование на лыжах.

4.5 Соревнования по ориентированию

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение

5.1 История города

Теория: Краткая история города. Основание и становление города. План застройки города. Герб города. Улицы города, история и современность. Достопримечательности города Сыктывкара. Памятники скульптуры и архитектуры.

Практические занятия: Игры с карточками, викторины по тематике «Мой родной город» выполнение по итогам экскурсий творческих работ «Мое любимое место в городе».

5.2 Экскурсионная программа

Практические занятия: Экскурсии по городу. Краеведческое ориентирование.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Наблюдения тренера на тренировках и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля.

6.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом.

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения; подвижные спортивные игры; плавание.

Общеразвивающие упражнения: Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Силовая подготовка: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления, подтягивание, упражнения на пресс.

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

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка.

6.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия: *Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное про бегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами спортивного туризма, с использованием специального снаряжения. Спортивные игры.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост. Скалолазание. Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

7. Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности

7.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

7.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему.

7.3 Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

Планируемые результаты

По окончании 1–года обучения начального курса учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные сведения по истории, географии, культуре своего города и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 1 класса

Педагогический контроль 1 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии/оценка
УТП (в течение года)	<i>Основы туристской подготовки</i>	Поход выходного дня	Участие
Текущий	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	соревнования	Закончить дистанцию 1 класса. Зачёт - не зачёт
Промежуточная аттестация		соревнования	Закончить дистанцию 2 класса. Зачёт - не зачёт
Текущий	<i>Топография и ориентирование</i>	Соревнования по парковому ориентированию	Закончить дистанцию
Текущий	<i>Краеведение</i>	Экскурсия	Участие

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Общая подготовка</i>	1	1	-	
1.1	Виды туризма (про походы)	1	1	-	Опрос
2.	<i>Основы туристской подготовки.</i>	22	3	19	Опрос, поход
2.1	Организация, подготовка и анализ похода	2	1	1	
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП)	16	-	16	
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2	
3.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	52	2	50	Опрос, зачет, контрольные старты
3.1	Снаряжение спортсмена-туриста	2	-	2	
3.2	Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму	4	2	2	
3.3	Техника преодоления препятствий	30	-	30	
3.4	Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму	16	-	16	
4.	<i>Топография и ориентирование</i>	11	2	9	Опрос, зачет, соревнование
4.1	Топографическая и спортивная карта	2	-	2	
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	-	2	
4.3	Измерение расстояний	2	1	1	
4.4	Способы ориентирования	3	1	2	
4.5	Соревнования по ориентированию	2	-	2	
5.	<i>Краеведение</i>	10	3	7	Опрос, экскурсия
5.1	Флора и фауна Республики Коми	5	2	3	
5.2	Экскурсионная программа	5	1	4	
6.	<i>Физическая подготовка</i>	42	1	41	Зачет, сдача нормативов
6.1	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	
6.2	Общая физическая подготовка.	20	-	20	
6.3	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	
7.	<i>Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности.</i>	6	4	3	Тест
7.1	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
7.2	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
7.3	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
	ВСЕГО:	144	14	130	

Содержание программы 2 год обучения

1. Общая подготовка

1.1. Виды туризма (про походы)

Теория: Спортивные походы – как отдельный вид спортивного туризма.

2. Основы туристской подготовки

2.1 Организация, подготовка и анализ похода

Теория: Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

2.2 Учебно-тренировочный поход

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Практические занятия: Туристский быт.

Поход выходного дня с одной-двумя ночевками на ДОТ «Озел». Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Ночевка в избе с печкой в зимнем походе. Правила обращения с печкой. Оборудование бивака в 2-х дневном летнем походе.

Практические занятия: Питание.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре и на печке.

2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника, заблудившегося в лесу. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

3. Тактико-техническая подготовка туриста-спортсмена

3.1 Снаряжение спортсмена-туриста

Практические занятия:

Список и применение специального снаряжения. Предъявляемые требования к нему. Подгонка снаряжения и работа с ним. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Маркировка веревки. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Вязка узлов.

3.2 Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму

Теория: Тактика командного прохождения дистанции. Распределение обязанностей. Взаимопомощь на дистанции. Выполнение тактической установки тренера. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий. Анализ и разбор соревнований.

3.3 Техника преодоления препятствий

Практические занятия:

Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 1-го класса. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Взаимодействие участников на дистанции связка, работа с веревкой. Личное и командное прохождение технических этапов. Организация самостраховки, организация сопровождения на технических этапах. Отработка скорости работы на технических этапах.

Обучение и отработка техники передвижения на лыжах: движение классическим ходом, коньковым ходом, спуски и подъемы на лыжах. Техника преодоления спусков и

подъемов. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона, преодоление лавиноопасного участка, участка тонкого льда, Тропление лыжни.

Группы узлов, их названия и применение на практике. Совершенствование техники вязки узлов.

3.4 Контрольные старты и соревнования

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану ГАУ ДО РК «РЦДиМ»). Контрольные и тренировочные старты.

4. Топография и ориентирование

4.1 Топографическая и спортивная карта

Практические занятия:

Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор оптимального пути движения. Занятия на местности по спортивным картам. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

4.2 Компас. Работа с компасом

Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута по карте. Взятие азимута на предмет.

4.3 Измерение расстояний

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия:

Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

4.4 Способы ориентирования

Способы определения точки стояния. Движение по азимуту.

Практические занятия:

Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Необходимость непрерывного ориентирования. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде, движение по азимуту.

4.5 Соревнования по ориентированию

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Краеведение

5.1 Флора и фауна Коми края

Теория: Парки города. Зеленый наряд города. Растения вокруг нас. Охраняемые растения. Полезные и ядовитые ягоды и грибы. Лекарственные растения и их значение. Птицы зимой, осенью, весной, летом. Красная книга.

Практическое занятие:

Игра: «Угадай по их описанию» (определение деревьев по их признакам). Игра «Что в лесу растет? Кто в лесу живет?» Мастер-класс «Животный мир РК» (экскурсия в отдел природы Национального музея РК). Тематические прогулки в лес или в парк.

5.2 Экскурсионная программа

Правила поведения в музее. Анализ нового материала по результатам посещения музея.

Практические занятия: Посещение музеев города (Краеведческий, зоологический при СГУ им. Питирима Сорокина).

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория: Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

6.2 Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. (кроссовая подготовка, лыжная подготовка – до 8 км., спортивные игры и эстафеты). Использование тренажеров для развития силы, выносливости, гибкости и скоростных качеств.

6.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости,

Упражнения для развития гибкости,

Упражнения для развития скоростных качеств.

Преодоление навесных переправ на скорость. Лазанье на скорость.

Развитие качеств, необходимых для участия в соревнованиях по туристскому многоборью, по преодолению туристской полосы, посредством специальных физических упражнений.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекуты, стойка на лопатках, мост. Скалолазание. Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

7. Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности

7.1 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Первая помощь при растяжениях, вывихах. Пищевые отравления. Антисептическая обработка ран.

Практические занятия:

Оказание первой помощи условно пострадавшему.

7.2 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Понятие о транспортировке пострадавшего. Правила транспортировки.

Практические занятия:

Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках.

7.3 Инструктаж по технике безопасности

Теория: Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

Планируемые результаты

По окончании 2-го года обучения учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- флору и фауну Коми края;
- основные виды туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- правила ухода за туристическим снаряжением;
- туристские узлы.

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- сопоставлять карту с местностью;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка, встречный);
- маркировать веревку;
- преодолевать дистанцию 2-го класса.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- преодоления препятствий на дистанциях 2,3 класса

**Педагогический контроль
2 года обучения**

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Текущий	Основы туристской подготовки	УТП окрестности г. Сыктывкара	Участие
Текущий	Ориентирование на местности	Тест	«отлично»- 75-100% правильных ответов «хорошо» - 50-74% правильных ответов «удовлет.»- 10-49% правильных ответов
		Соревнования	Закончить дистанцию
Текущий	Основные приемы оказания первой помощи	Тест	«отлично»- 75-100% правильных ответов «хорошо» - 50-74% правильных ответов «удовлет.»- 10-49% правильных ответов
Текущий	Краеведение	Экскурсия	Участие
Промежуточная аттестация	Тактико-техническая подготовка	Соревнования	Закончить дистанцию (личная)

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	<i>Общая подготовка</i>	3	1	2	
1.1	История развития спортивного туризма в России	1	1		Опрос
2.	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	56	8	48	Опрос, зачет, контрольные старты
2.1	Тактика прохождения дистанций	6	2	4	
2.2	Техника преодоления препятствий	50	6	44	
3.	<i>Топография и ориентирование</i>	12		12	Опрос, зачет, соревнование
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	-	6	
3.2	Способы ориентирования	4	-	4	
3.3	Соревнования и контрольные старты по ориентированию	2	-	2	
4.	<i>Краеведение</i>	10	2	8	
4.1	Туристские возможности Коми Республики	4	2	2	Опрос
4.2	Экскурсионная программа	6	-	6	Экскурсия
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	79	1	78	
5.1	Общая физическая подготовка.	35	-	34	
5.2	Специальная физическая подготовка.	41	1	40	
5.3	Промежуточный контроль	2	-	2	
6.	<i>Судейская подготовка</i>	12	2	10	Опрос, судейство на соревнование
6.1	Общая судейская подготовка.	2	2	-	
6.2	Практика проведения соревнований и их судейства.	10	-	10	
7.	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	20	-	20	
7.1.	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	20	-	20	
8.	<i>Основы туристской подготовки (УТП)</i>	26	4	22	
8.1	Организация, подготовка и анализ похода	4	2	2	Опрос, поход
8.2	УТП (туристское снаряжение, туристский быт, питание)	16	-	16	
8.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2	
8.4	Промежуточная аттестация	2	-	2	
	ВСЕГО:	216	18	198	

Содержание программы 3 год обучения

1. Общая подготовка

1.1 История развития спортивного туризма в России

Теория: Развитие спортивного туризма в Республике Коми.

2. Тактико-техническая подготовка

2.1 Тактика прохождения дистанции

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований. Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом. Распределение обязанностей в команде. Определение порядка движения.

Практические занятия: Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Анализ соревнований.

2.2 Техника преодоления препятствий

Практические занятия: Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях II класса соревнований по спортивному туризму. Отработка техники прохождения. Техническая вариативность наведения этапов (спуски, подъемы, переправа по бревну, навесная переправа). Личное и командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки. Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки.

3. Топография и ориентирование

3.1 Топографическая и спортивная карта

Практические занятия:

Выбор и описание по карте оптимального пути. Определение характера местности по карте. Развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала.

3.2 Способы ориентирования

Теория: Особенности ориентирования в лесной местности.

Практические занятия:

Выбор ориентиров по карте и на местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности ориентирования в лесной местности.

3.3 Соревнования и контрольные старты по ориентированию

Моделирование соревновательных ситуаций. Анализ и разбор результатов.

Практические занятия:

Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Моделирование соревновательных ситуаций. Участие в соревнованиях по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

4. Краеведение

4.1 Туристские возможности Республики Коми

Теория: Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом. Исторические и природные памятники республики. Охраняемые территории и правила посещения их. Редкие и охраняемые растения и животные Коми края. Особо охраняемые природные территории республики (Печоро-Илычский заповедник, Национальный парк «ЮгыдВа», заказники, их классификация, примеры).

Практические занятия: Работа с картами, фотографиями, учебно-методическим материалом.

4.2 Экскурсионная программа

Теория: Экскурсия по музеям города (отдел природы Национального музея)

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1 Общая физическая подготовка

Практические занятия:

Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

Упражнения на силовые, скоростные качества спортсмена с использованием тренажеров в тренажерном зале ЦУВРа.

5.2 Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом.
Упражнения на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 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, «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Упражнения для развития силы: отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на – зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования.

Скалолазание (техника лазания по искусственному рельефу, правила скалолазания, приемы лазания).

6. Начальная судейская подготовка

6.1 Общая судейская подготовка

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному туризму, командные и личные соревнования, эстафеты и их особенности.

6.2 Практика проведения соревнований и их судейство

Практические занятия:

Участие в подготовке тур полосы. Судейство соревнований по спортивному туризму.

7. Контрольные старты и соревнования

7.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 3 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану ГАУ ДО РК «РЦДЮСиТ»). Контрольные и тренировочные старты.

8. Основы туристской подготовки

8.1 Организация, подготовка и анализ похода

Теория: Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и

медикаментов. Составление отчета похода.

8.2 УТП

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Оборудование бивака в 2-х дневном летнем походе.

8.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Ядовитые насекомые и пресмыкающиеся.

Практические занятия: Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач

Педагогический контроль

3 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии
Промежуточная аттестация	Тактико-техническая подготовка	Соревнования	Закончить дистанцию (личная)
Текущий		Соревнования	Закончить дистанцию
Текущий	Топография и ориентирование	Тест	«отлично»- 75-100% правильных ответов «хорошо» - 50-74% правильных ответов «удовлет.»- 10-49% правильных ответов
		Соревнования	Закончить дистанцию
Текущий	Основные приемы оказания первой помощи	Тест	«отлично»- 75-100% правильных ответов «хорошо» - 50-74% правильных ответов «удовлет.»- 10-49% правильных ответов
Текущий	Общая и специальная физическая подготовка	Сдача нормативов	Зачет/не зачет
Промежуточная аттестация	Основы туристской подготовки (УТП)	УТП	Участие УТП

Ожидаемые результаты

По окончании 3-го года обучения учебно-тренировочного курса учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- национальные парки и заповедники Республики Коми;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях;
- тактические способы преодоления дистанций;
- особенности ориентировки в лесной местности;
- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;
- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;

- права и обязанности судьи этапа.
- правила поведения при встрече с ядовитыми насекомыми и пресмыкающимися.
- правила действия в случае потери ориентировки в лесу;

УМЕТЬ:

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- готовить снаряжение для преодоления дистанции;
- владеть спортивной терминологией;
- вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;
- определять расстояние по карте;
- определять азимут по карте и на местности;
- маркировать веревку;
- вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый, брамшкотовый, австрийский проводник).

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса;
- в вязке узлов и их практического применения;
- чтения спортивной карты.

Комплекс организационно – педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий спортивным туризмом

<p>Туристское снаряжение:</p> <ul style="list-style-type: none">• Рюкзак - 15 шт.• Спальный мешок - 15 шт.• Палатки - 8 шт.• Палатка "Зима" - 1 шт.• Печка к палатке "Зима" - 1 шт.• Система страховочная - 15 пар.• Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.• Аптечка - набор• Компаса жидкостные - 8 шт.• Катамараны	<ul style="list-style-type: none">• Карты туристские, спортивные• Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт.• Веревка вспомогательная - 3 шт.• Карабин туристский с муфтой - 45 шт.• ФСУ («восьмерка»)- 8 шт.• «Жумар» - 8 шт.• Шлем защитный (каска) - 8 шт.• Лыжи, ботинки, крепления - по 15 пар.• Раздаточный материал• Аудио - видео средства
---	--

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
2.	Тактико-техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Краеведение	Лекция, беседа, наблюдение, встреча, самостоятельная работа	Словесный Наглядный Практический Наблюдение	Иллюстрированные альбомы, рисунки, тематические карточки, фотоматериалы (слайд-фильмы), ребусы, кроссворды, раздаточный материал,	Устный опрос, викторина, кроссворд, игра,
5.	Физическая подготовка	Практическое занятие,	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы,	Соревнование, наглядный

		тренировка, соревнование	й	рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	материал, практическое задание
6.	Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практически й	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование , наглядный материал, практическое задание
7.	Судейская подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практически й	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование , наглядный материал, практическое задание
8.	Контрольные старты и соревнования	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практически й	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео- фотоматериалы	Соревнование , наглядный материал, практическое задание

Воспитательная работа

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, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, 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, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- 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;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении № 1

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

2.4 Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Целью работы с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

Задачи:

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении №2

Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «**По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

- в рамках онлайн занятий посредством платформ: Zoom, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.

- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, ICQ, Там-Там, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.

Список литературы

Для педагогов

- Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2001 г.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2004 г.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2006 г.
- Лукоянов П.И. Самодетельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 1997 г.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2000 г.
- Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2002 г.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2001 г.
- Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2007 г.
- Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
- Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2015 г.
- «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 1998 г.
- Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
- Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 1983 г.
- «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 1989 г.

Для учащихся

- Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2007 г.
- Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2003 г.
- Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2002 г.
- Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2005 г.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 1997 г.
- Шкенеv В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации)

План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня - Дню Победы в ВОВ	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -чувства любви, уважения, заботы - сохранение истории великих сражений и побед	февраль, март, май
2	Мероприятия, приуроченные ко Дню Матери	Воспитание чувства любви, уважения, заботы к Матери	29 ноябрь
3	Всероссийское мероприятие «Лыжня России»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	февраль-март
4	Туристская игра «Готов ли ты в поход?»	Познавательное развитие учащихся	Апрель
5	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	Формирование сплочённости команды, воспитание чувства взаимопомощи, совместное времяпровождение	Декабрь
6	Всероссийское мероприятие «Российский Азимут»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	Май
7	Походы выходного дня Учебно-познавательные экскурсии,	Удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом, популяризация спортивного туризма. Духовно-нравственное воспитание, экологическое воспитание, бережное отношение к природе	в течение года
8	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – лыжная	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	Декабрь-февраль
9	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – пешеходная (спортзал)		Ноябрь, апрель
10	Профильная смена туристско-краеведческой направленности «Азбука четырех вершин»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	июнь
11	Освоение учащимися основ профессии в рамках обучения по дополнительным общеобразовательным - общеразвивающим программам	Участие в судействе и организации контрольных стартов и официальных соревнований по спортивному туризму. Развитие ответственности и организаторских способностей	В течении года
12	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»		

13	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: Профилактическое мероприятие «Дети – Дорога - Безопасность»;	Формирование у учащихся безопасного поведения	сентябрь
14	Проведение профилактических мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: - инструктажи безопасности при занятиях в спортзале, на полигоне, на скалодроме - инструктаж по пожарной безопасности		Сентябрь, октябрь

План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	Организация образовательной деятельности на учебный год, планы мероприятий	сентябрь
		Перед выездами на соревнования и походы: проводится по желанию родителей	в течении года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	сентябрь
		Совместные прогулки и экскурсии	в течении года
		Поход выходного дня	в течение года
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		«На встречу Новому году» лыжная прогулка	Конец декабря
		Соревнования по ориентированию «Российский Азимут»	Май
		День открытых дверей	в течении года
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, посещаемость учебных занятий, расписание, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, форма одежды для комфортных занятий, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	в течении года
		Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)	в течении года

**Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися
1 год обучения**

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
	Правила поведения и техника безопасности	- Подборка походных мультиков: «В гостях у лета», «ОХ и АХ идут в поход», «Самый первый», «Друзья в походе», «Ми-ми-мишки в походе» https://vk.com/videos65502970?section=album_5 - видеоролик по ТБ «По дороге на тренировку» (Ушакова И.В.)	беседа
<i>Тактико-техническая подготовка</i>			
	Снаряжение спортсмена – туриста	Видео урок от ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - Основы спортивного туризма для начинающих - элементы личного снаряжения. https://youtu.be/g2DRvBYiVFg	Самостоятельное изучение
	Техника преодоления препятствий	Видео урок от ГБОУДО МДЮЦ ЭКТ - Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы https://youtu.be/XaKcpzH34Cs	Самостоятельное изучение
<i>Ориентирование на местности</i>			
	Спортивная карта и условные знаки	Самостоятельное изучение https://vk.com/away.php?to=https://play.google.com/st..	
	Способы ориентирования	Учебное занятие. Основы ориентирования на местности. Ориентирование по линейным ориентирам https://youtu.be/OGZsKF_xENM	
<i>Физическая подготовка</i>			
	Общая физическая подготовка.	"Подвижные игры дома // 7 весёлых игр с детьми.": https://youtu.be/fZeNR-Mu_hg	
<i>Основы гигиены. Первая помощь.</i>			
	Основные приемы оказания первой помощи	- Первая доврачебная помощь. https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/pervaya-meditsinskaya-pomoshh/	тест

Календарный учебный график 1 год обучения

	Тема (форма проведения занятия)	Кол-во часов			с	О	н	Д	я	ф	м	а	м
		Всего	Т	П									
1.	Общая подготовка	1	1	-									
1.1	Введение. Что такое туризм. Теория Практика	1	1	-	1								
2.	Основы туристской подготовки	12	2	10									
2.1	Подготовка к походу. Теория Практика	2	1	1			1 1						
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП) Теория Практика	8	-	8						4			4
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности Теория Практика	2	1	1								1 1	
3.	Тактико-техническая подготовка	63	4	59									
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста Теория Практика	4	2	2	2 2								
3.2	Тактика прохождения дистанций Теория Практика	4	1	3		1 1	1	1					
3.3	Техника преодоления препятствий Теория Практика	39	1	38	5	1 4	4	4	4	5	4	4	4
3.4	Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму Теория Практика	16	-	16	2	2	2	1	1		2	2	4
4.	Топография и ориентирование	12	4	8									
4.1	Топографическая и спортивная карта Теория Практика	2	1	1	1	1							
4.2	Компас. Работа с компасом. Теория Практика	2	1	1					1 1				

**Диагностические материалы
Мониторинг результатов обучения (пример)**

Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень обученности (баллы)	Метод диагностики
Теоретическая подготовка			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
Практическая подготовка			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
Общеучебные умения и навыки ребенка			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
Личностные достижения учащихся			
Стремление к высоким результатам обучения	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

Тест по физической культуре

Критерии оценки тестов

- 100 - 81% правильных ответов – отлично
80- 66% правильных ответов - хорошо
65 - 50% правильных ответов - удовлетворительно

• **Тесты по ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**• **Входящий**

1. *Какие основные формы передвижения человека?*

- А – бег
- Б – прыжки
- В – ползком
- Г – ходьба

• *Какие физические упражнения оценивают развитие физических качеств человека?*

- А – бег 30м
- Б – бег 100м
- В – челночный бег 3х10м
- Г – подтягивание
- Д – отжимание в упоре
- Е – махи руками
- Ж – вращение головой

• *Какие физические качества развиваются при выполнении упражнений по ОФП?*

- А – сила
- Б – быстрота
- В – выносливость
- Г – сообразительность
- Д – гибкость
- Е – координация движений

• *Что такое физические упражнения?*

- А – двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье
- Б – действия, которые развивают умственные качества человека

• *Какие упражнения развивают скорость?*

- А – упражнения на изменение движения
- Б – бег на короткие дистанции (30,60м) по звуковому сигналу
- В – рывки во время медленного бега
- Г – спортивные и подвижные игры
- Д – эстафеты
- Е – бег на марафонскую дистанцию

• *Какие виды спорта требуют преимущественного проявления выносливости?*

- А – штанга
- Б – лыжные гонки
- В – спортивное ориентирование
- Г – марафонский бег
- Д – метание ядра
- Е – плавание на длинные дистанции

Ответы: 1-а,б,г; 2-а,б,в,г,д; 3-а,б,в,д,е; 4-а; 5-а,б,в,г,д; 6-б,в,г,е

• **Текущий**

• *Что означает ОФП?*

А – общефизическая подготовленность означает состояние человека, которое приобретает в результате занятий физической подготовкой и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств для жизнедеятельности.

Б – ОФП означает физическое состояние человека, которое приобретает в результате занятий каким-либо видом спорта.

• *Какие физические качества развиваются при занятии ОФП?*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – скоростное чтение карты

Д – гибкость

Е – координация движений

3. *Что такое сила? Какие физические качества ее характеризуют?*

А – способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений.

Б – способность человека совершать движения за максимально короткое время.

1. *Что определяет величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений в ОФП?*

А – уровень подготовленности человека

Б – возраст

В – пол человека

Г – состояние здоровья

Д – самочувствие на момент занятия

Е – рост

Ж – вес

1. *Что понимают под физическими упражнениями в ОФП?*

А – двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества, укрепляют здоровье, повышают работоспособность человека

Б - двигательные действия, которые развивают те физические качества, которые необходимы для максимально лучшего результата в определенном виде спорта

1. *Что понимают под гибкостью в ОФП?*

А – свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой

Б – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

1. *Самостоятельные зачеты ОФП направлены на:*

А – улучшение физического развития

Б - улучшение умственного развития

В – повышение физической работоспособности

Г – повышение функциональных возможностей

1. *Что понимают под тестом в ОФП?*

А - физические упражнения (двигательные задания), с помощью которых оценивают физические качества человека

Б – это подбор вопросов, для выявления знаний в ОФП

Ответы: 1-а; 2-а,б,в,д,е; 3-а; 4-а,в,г,д; 5-а; 6-а; 7-а,в,г; 8-а.

• **Итоговый**

1. *Что включает в себя понятие ОФП?*

А – разностороннее воспитание физических качеств, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности

Б – воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; оно направлено на максимально возможное развитие данных способностей

1. *Какие задачи решаются в процессе ОФП?*

А – повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения

Б – повышение уровня основных физических качеств

В – развитие специальных физических качеств для избранного вида спорта

Г – повышение защитных функций организма

1. *При ОФП развиваются следующие основные физические качества:*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – скорость чтения карты

Д – гибкость

Е – координация движений

1. *Какие контрольные тесты применяются для определения ОФП занимающегося?*

А – бег 2000м, 3000м.

Б – плавание в течение 12 мин.

В – сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Г – бег 30, 60, 100м.

Д – прыжки в длину с места

Е – бег 20 км.

Ж – кистевая динамометрия

З – дистанция по спортивному ориентированию на лыжах

1. *Какие нагрузки применяются на занятиях ОФП?*

А – умеренные

Б – средние

В – высокие

Г – максимальные

6. *Какие отличительные особенности содержания занятий ОФП?*

А – всесторонняя физическая подготовка

Б – овладение техникой подводного плавания

В – овладение техникой прикладных, естественных упражнений типа бег, прыжки, плавание и др.

Г – подготовка специальных физических качеств для определенного вида спорта

- *Структура занятий по ОФП включает в себе:*
 - А – подготовительную часть (разминка)
 - Б – основную часть
 - В – заключительную часть
 - Г – обсуждение ошибок, допущенных на занятии ОФП

- *Планирование ОФП включает в себя:*
 - А – выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма
 - Б – определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий
 - В – выбор соревнований, в которых необходимо принять участие

- *Какие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость?*
 - А – бег
 - Б – прыжки
 - В – круговые движения руками
 - Г – наклоны, повороты, круговые движения туловища
 - Д – прыжки со скакалкой

- *Утренняя гимнастика состоит из:*
 - А – общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов или с предметами: гантелями, эспандерами, скакалками, и т.д.
 - Б – бега на 100 м с максимальной скоростью

Ответы: 1-а; 2-а,б,г; 3-а,б,в,д,е; 4-а,б,в,г,д,ж; 5-а; 6-а,в; 7-а,б,в; 8-а,б; 9-а,б,д; 10-а.

• **Тесты по ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

• **Входящий**

1. *Каким знаком на картах изображается место старта?*
 - А – квадрат
 - Б – треугольник
 - В – окружность

1. *Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?*
 - А – озёра и болота
 - Б – дороги и заборы
 - В – ямки и микроямки

1. *Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?*
 - А – жёлтым
 - Б – синим
 - В – чёрным

1. *Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:*
 - А – дистанция в заданном направлении
 - Б – маркированная дистанция

В – дистанция по выбору

1. *Определите, какой из названных условных знаков лишний в данной строке?*

А – микрохолмик

Б – река

В – озеро

1. *Определите лишнюю деталь не входящую в устройство компаса.*

А – колба

Б – стрелка

В – циферблат

1. *Компас – это прибор для определения:*

А – расстояния

Б – сторон горизонта

В – направления ветра

1. *Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?*

А – черным

Б – синим

В – коричневым

1. *Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?*

А – зеленый

Б – синий

В – красный

1. *Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:*

А - Маркированной трассе

Б - Заданном направлении

1. *Прокол иголкой на карте следует производить сразу после:*

А - Отметки на контрольном пункте

Б - Когда точно убедился, где находится контрольный пункт, но до финиша

В - Того как финишировал

1. *При передвижении по местности карту нужно ориентировать:*

А - Через каждые 5 минут

Б - Постоянно при смене направления движения

В - После взятия контрольного пункта

1. *Тормозные ориентиры это:*

А - Ориентиры, которые могут «остановить во время движения»

Б - Ориентиры, которые нельзя найти

В - Ориентиры, которые относятся к искусственным сооружениям

1. *Определить точку стояния можно по:*

А - Местным предметам

Б - Солнцу

В - Звездам

1. *Азимут можно определить с помощью:*

А - Компаса

Б - Курвиметра

В - Карты

1. *Масштабы карт для спортивного ориентирования бывают:*

А - 1:50000

Б - 1:15000

В - 1:30

1. *Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция:*

А - По выбору

Б - Заданного направления

В - На маркированной трассе

18. *Вид соревнований, где порядок прохождения КП задает начальник дистанции?*

А - Маркированная трасса

Б - Заданное направление

В - Дистанция по выбору

19. *Что в первую очередь необходимо спортсмену для допуска к соревнованиям?*

А - Допуск тренера

Б - Допуск врача

В - Допуск директора организации

20. *Линейными ориентирами называются:*

А - дороги, ручьи

Б - поля, открытые пространства

В - микрообъекты

21. *Спортсмен, прошедший дистанцию по маркированной трассе, но не отметивший ни одного КП в карте и карточке будет:*

А - снят с дистанции

Б - получит максимальное количество штрафов

В - зачтут результат без штрафов

22. *На дистанции маркированной трассы вы подошли к КП, местоположение которого не можете определить по карте. Ваши действия?*

А - сделаете прокол в любой точке карты и продолжите свой путь

Б - сориентируете карту по компасу и пройдете по дистанции до большого, точного ориентира, а затем, определившись, нанесете прокол КП в карте

В - подождете кого-то из соперников и спросите где находится КП

Ответы: 1 – Б, 2 – Б, 3 – В, 4 – В, 5 – А, 6 – В, 7 – Б, 8 – В, 9 – В, 10-б, 11-б, 12-б, 13-а, 14-а, 15-а, 16-б, 17-б, 18 – Б, 19 – Б, 20 – А, 21 – А, 22 - Б

• Текущий

• *Какой прибор может определить точное расстояние пройденного пути по карте?*

А – линейка

Б – курвиметр

В – измерительная лента

• *Спортивные карты относятся к следующим категориям карт:*

А – крупномасштабные

Б – мелкомасштабные
В – среднемасштабные

- *В спортивном ориентировании при помощи компаса можно определить:*

А – стороны горизонта
Б – координаты
В – азимут

- *По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?*

А – камни и скалы
Б – рельеф
В – искусственные объекты

- *К группе точечных ориентиров относятся:*

А – россыпи камней
Б – сухая канава
В – микроямка

- *Понятие дополнительная привязка – это:*

А – вспомогательная веревка
Б – четкий ориентир на местности
В – бег за сильным ориентировщиком

- *Что такое «высота сечения рельефа»?*

А – расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали
Б – условные линии, обозначающие неровности земной поверхности
В – высота склона

- *Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:*

А – в 1 см 1 км
Б – в 1 см 100 м.
В – в 1 см 10 м.

- *К площадным ориентирам относятся:*

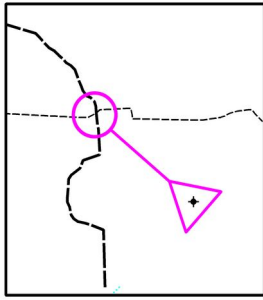
А – болота и поля
Б – заборы и канавы
В – микрообъекты

10. *Азимутом называют угол между направлением на:*

А – север и направлением на заданную точку
Б – север и направлением тени от солнца.
В – юг и направлением на объект

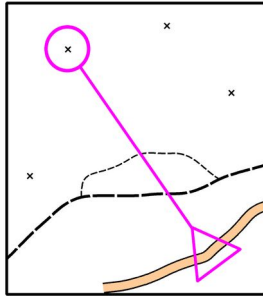
11. *Выберите пару правильных ответов:*

А. 1. Бег по азимуту



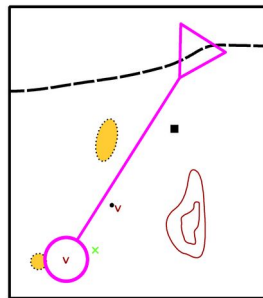
Б.

2. Точное чтение карты



Б.

3. Бег в «мешок»



12. Какой прибор поможет определить точное расстояние пройденного пути по карте?

- А - линейка
- Б - курвиметр
- В - измерительная лента

13. Для достижения наилучшего результата на соревнованиях по спортивному ориентированию необходимо сочетание:

- А - максимальной скорости чтения карты и передвижения по местности
- Б - минимальная скорость чтения карты и передвижения по местности
- В - максимальная скорость чтения карты и минимальная скорость передвижения по местности

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-Б, 4-В, 5-в, 6-Б, 7-А, 8-б, 9 –а, 10-а, 11 - 1-Б,2-А,3-В, 12 – В, 13 - А

• **Итоговый**

1. Грубый азимут - это:

- А – бег с упреждением
- Б – бег с использованием тормозных органов
- В – бег в «мешок»

1. Выбери «формулировку», которая подходит в данной ситуации. Когда говорится о влиянии скорости бега на качество ориентирования?

- А – «дурная» голова ногам покоя не даёт
- Б – волка ноги кормят

В – бежать, не быстрее, чем думает голова

1. *Что не верно? Опорные ориентиры делятся, на:*

А – ограничивающие

Б – тормозные

В – отвлекающие

1. *Кислородный запрос – это:*

А – максимальное потребление кислорода

Б – количество кислорода необходимое для выполнения всей физической нагрузки

В – это систематическое и планомерное использование физических упражнений с целью развития дыхательных качеств.

1. *Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?*

А – выйти ещё раз на привязку и затем на КП

Б – начать искать в предполагаемом районе КП

В – бежать дальше, считая, что КП стоит не правильно

1. *Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанции по спортивному ориентированию?*

А – письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером

Б – дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции

В – сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

1. *Вы пришли в точку КП, а призмы нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?*

А – не теряя ни секунды, продолжу идти по дистанции

Б – выйду ещё раз на привязку и иду на КП

В – начну поиск по системе прочёсывания

1. *Выберите правильное значение выражения «привязка КП»?*

А – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути

Б – конечный ориентир, с которого берётся КП

В – хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить своё местонахождение

1. *Выберите правильное значение выражения «молоко»?*

А – участок местности насыщенный мелким рельефом

Б – труднопроходимый лес

В – участок местности не имеющий ориентиров

1. *Выберите правильное значение выражения «легенда КП»?*

А – уточнение местонахождения КП на объекте, местности и относительно её

Б – порядковый номер КП

В – ориентир, на котором установлен знак КП

1. *Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?*

А – спрошу, на какой КП они бегут

Б – пойду на КП не обращая на них внимания

В – побегу за ними

1. *Выберите правильное значение выражения «контрольное время»?*

- А – время, с которого начинается хронометраж
- Б – время, в течение которого участник может находиться на дистанции
- В – время, полученное участником на маркированной дистанции за не правильно отмеченное КП

13. Основная задача, решаемая на полигоне «Эллипс»:

- А - Развитие скорости чтения карты
- Б - Развитие и совершенствование прохождения виражей
- В - Освоение обгона соперника на узкой трассе

14. Тактика спортсмена ориентировщика на старте в первую очередь зависит от:

- А - от функциональной и технической подготовки спортсмена
- Б - умения настроиться на четкое взятие первого КП и погодных условий в день соревнований
- В - умения манипулировать соперниками и четко мобилизоваться в любой необычной предстартовой ситуации
- Г - умения управлять своим психическим и эмоциональным состоянием

15. Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанций по спортивному ориентированию?

- А - письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером
- Б - дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции
- В - сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

Тесты по ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Входящий

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)

- А – пеший туризм
- Б – водный туризм
- В – конный туризм
- Г – лыжный туризм
- Д – мототуризм
- Е – пещерный туризм (спелеотуризм)
- Ж - горный

1. Бивак – это...? (дай определение).

- А – вид развлечений в лесу
- Б – место, подготовленное для ночлега и отдыха
- В – туристический узел

1. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

- А – на северо-запад
- Б – на юго-запад
- В – на юго-восток
- Г – на юг

1. Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)

- А – быть ловким, смелым
- Б – знать карту и стороны горизонта
- В – уметь готовить
- Г – учиться на отлично

Д – уметь плавать

1. *Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?*

А – палатка

Б – котелок

В – лыжи и ботинки

Г – рюкзак.

Ответы: 1-А,Б,Г,Ж; 2-место привала; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

Текущий

1. *Бивак – это ... (дать определение)*

1. *К личному снаряжению относится:*

А – спальник

Б – котелок

В – аптечка

1. *К групповому снаряжению относится:*

А – рюкзак

Б – топор

В – ледоруб

Г – лыжи

1. *Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:*

А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

Б – 45 мин. ходьбы, 15 мин. отдыха

В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

1. *Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)*

1. *К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:*

А – 1: 1500

Б – 1: 15000

В – 1: 150000

Ответы: 1-место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 –В

• Итоговый

• *Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:*

А. пеший

В. горный

С. лыжный

Д. конный

• *Что из снаряжения туриста является групповым:*

А. палатка

В. спальник

С. рюкзак

Д. коврик

• *К личному снаряжению туриста не относится:*

А. кеды

В. ложка

С. котелок

Д. штормовка

- *Собираясь в поход, необходимо взять с собой:*
 А. компас В. калькулятор С. спички Д. карту
 (исключите ненужную вещь)

- *Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?*
 А. 2 часа В. 40 минут С. 1 час Д. 20 минут

- *Идя по проселочной дороге нужно двигаться:*
 А. справа, по ходу движения С. посередине дороги
 В. слева, навстречу транспорту Д. рядом с дорогой по лесу

- *Костер нельзя разжигать:*
 А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере

- *Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:*
 А. при ожогах 1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь
 В. при порезах 2. наложить холод и сделать тугую повязку
 С. при растяжениях и ушибах 3. обработать мазью
 Д. при потертостях и мозолях 4. промыть, обработать йодом и перевязать

- *Какую воду можно употреблять в походе:*
 А. речную В. озерную С. кипяченную Д. талую

- *Для разжигания костра в походе нельзя использовать:*
 А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. бересту

- *В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:*
 А. перекопать землю и засыпать песком
 В. снять дерн и по окончании похода положить на место
 С. окопать место костра.

Ответы: 1. Д 2. А 3. С 4. В 5. В 6. В
 7. С 8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1 9. С 10. В 11. В