

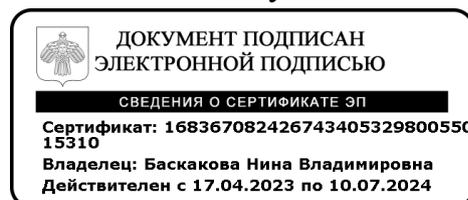
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНӖ ВЕЛӖДАНӖ  
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол №01  
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заместителя директора  
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»  
Н.В. Баскаковой  
№01-02/517 от «30» августа 2023г.

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол №01  
«30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Спортивный туризм.  
От старта к старту»**

**Направленность:**

физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 11 - 16 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Составитель:**

Ушакова Ирина Вениаминовна,  
педагог дополнительного образования

Сыктывкар  
2023

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «**Спортивный туризм. От старта к старту**» (далее Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №696 «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»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- «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.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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.).

Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья

**Актуальность программы.** Развитие детско-юношеского туризма является одним из приоритетов современной государственной политики, направленной на решение социально-экономических, рекреационно-оздоровительных, духовно-нравственных, просветительско-образовательных и культурных задач.

Занятия спортивным туризмом воспитывают в людях умение самостоятельно и правильно принимать решения в экстремальной ситуации, которая искусственно создается на различных соревнованиях, а также в походах. Кроме того у детей формируются такие качества, как выносливость, быстрота реакции, высокая работоспособность, умение преодолевать себя.

**Отличительные особенности программы.** Тренировочный этап - предполагается более интенсивная тренировочная деятельность, совершенствование начальных знаний,

навыков и умений, полученных на начальных этапах подготовки, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. Содержание программы представлено несколькими направлениями: основы туризма (походы), спортивный туризм (группа дисциплин – дистанции) и спортивное ориентирование. Многогранная подготовка спортсменов-туристов позволяет им участвовать в соревнованиях не только по основной дисциплине «дистанция», но и участвовать в спортивных соревнованиях по «смежным» видам спорта: в дисциплине «маршрут», спортивное ориентирование, лыжные гонки, «Школа безопасности».

Спортивная подготовка включает тренировочные и спортивные мероприятия в условиях учебно-воспитательного центра ГАУ ДО Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», который позволяет планировать и проводить занятия комплексно: в спортзале, на скалодроме, в тренажерном зале, в актовом зале, в учебных кабинетах, в условиях природной среды: на туристско-оздоровительных базах «Лыжная», «Озел», в окрестностях г. Сыктывкар, где имеются спортивные карты (Мичуринский парк, Кировский парк, спортивный комплекс «Динамо», м. Кочной яг, м. Мясокомбинат и тд).

**Адресат программы.** Минимальный возраст для зачисления на программу – мальчики и девочки 11 лет. Объединение формируется из учащихся, прошедших необходимую туристскую подготовку не менее 2 лет, не имеющих ограничений по здоровью.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

#### **Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 648 часов. Учебные часы распределены на 9 месяцев.

*Этап учебно-тренировочной подготовки* рассчитан на 2 года обучения для детей в возрасте с 11-16 лет.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	1-4 часа	3-5	9	324
2 год	1-4 часа	3-5	9	324
<b>Всего часов по программе:</b>				<b>648</b>

**Режим занятий.** Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Продолжительность занятий по теоретической подготовке 1-2 академических часа (1 академический час - 40 мин), по практической подготовке в тренажерном и спортивном зале 1-3 часа, на местности 2-4 часа. Прогулки, экскурсии до 4 часов, соревнования и судейство соревнований 4-6 часов, походы 8 часов.

#### **Распределение учебных часов по годам обучения**

№	Содержание занятий	1 год обучения	2 год обучения
2 1	<b>Общая подготовка</b>	10	11
3 2	<b>Туристская подготовка. Походы</b>	27	22
4 3	<b>Туристская подготовка. Дистанции</b>	102	110

5 4	<b>Спортивное ориентирование</b>	40	38
6 5	<b>Скалолазание</b>	31	26
7 6	<b>Основы судейской подготовки</b>	10	9
8 7	<b>Гигиена в спорте и первая помощь</b>	10	8
8	<b>Физическая подготовка</b>	94	100
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>324</b>	<b>324</b>

**Формы организации образовательного процесса.** Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения. В период невозможности проведения очных занятий по причине карантинных мероприятий, активированных дней, предполагается дистанционная самостоятельная работа.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные;
- тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- судейская практика;
- игры, беседы, лекций, походы, конкурсы.
- тестирование и контроль.

Формы организации учебного тренировочного процесса определяются содержанием и регламентом вида спорта. Спортивный туризм: это практические (тренировочные) занятия по преодолению естественных препятствий природного рельефа местности, которые отличаются большим многообразием: скалы (скалодром), снег и снежные склоны и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности.

При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Разновозрастная группа, имеющая опыт участия в соревнованиях 1-2 класса дистанции по спортивному туризму. Занятия проводятся всем составом объединения, по группам (в связке) и индивидуально.

Теоретические занятия должны проводиться с использованием наглядных материалов (спортивные карты, фотографии, фильмы, тематические подборки из интернета и литературных источников) и технических средств обучения (демонстрация слайдов, аудио и видеозаписей).

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

### **Цель и задачи**

**Цель программы:** повышение уровня знаний и умений по спортивному туризму, посредством учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

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

**Обучающие:**

- формирование соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- совершенствование в технике и тактике по спортивному туризму на дистанциях 2 класса;
- овладение базовыми основами техники и тактики в спортивном туризме на дистанциях 3 класса;
- формирование базовых знаний в судействе соревнований;
- изучение правил по спортивному туризму, направление «дистанции - лыжные» и «дистанции – пешеходные»;
- обучение технике и тактике спортивного ориентирования;
- формирование комплекса знаний, умений и навыков для комфортного нахождения в условиях природной среды;
- систематизация знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, о закаливании и укреплении здоровья.

**Развивающие:**

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, ответственности, памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- формирование спортивной мотивации, участие в соревновательной деятельности;
- развитие организационных, коммуникативных и рефлексивных умений и навыков;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результатов.

**Воспитательные:**

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;
- воспитание волевых качеств, в практическом применении на соревнованиях;
- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.
- привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля/аттестация
<b>1</b>	<b>Общая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	ТБ беседа
1.1	Планирование тренировочного процесса, снаряжение и экипировка спортсмена	6	2	4	
1.2	Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, выездных мероприятий	4	2	2	
<b>2</b>	<b>Туристская подготовка. Походы</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	УТП участие
2.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию	3	1	2	
2.2	Учебно-тренировочный поход	24	-	24	
<b>3</b>	<b>Туристская подготовка. Дистанции</b>	<b>102</b>	<b>3</b>	<b>99</b>	Соревнования по спортивному туризму –
3.1	Тактика дистанций.	20	2	18	
3.2	Техническая подготовка	50	-	50	

	прохождения дистанций.				закончить дистанцию
3.3	Анализ дистанций	4	1	3	
3.4	Контрольные старты и соревнования	28	-	28	
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
4.1	Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт. Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.	6	2	4	Соревнования - Парковое ориентирование – закончить дистанцию
4.2	Азимут и компас.	7	1	6	
4.3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	18	2	16	
4.4	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию.	9	1	8	
<b>5</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	
5.1	Техника безопасности на занятиях на скалодроме.	1	1		Контрольный старт
5.2	Тактика и техника скалолазания.	21	1	20	
5.3	Тренировочные и контрольные старты по скалолазанию.	9	1	8	
<b>6</b>	<b>Основы судейской подготовки</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
6.1	Правила соревнований по спортивному туризму.	1	1	-	Судейство соревнований, контрольного старта
6.2	Организация и проведение контрольных стартов, участие в судействе соревнований.	9	1	8	
<b>7</b>	<b>Гигиена в спорте и первая помощь</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
7.1	Гигиена в спорте.	2	1	1	Первая помощь - тест
7.2	Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь	8	4	4	
<b>8</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	
8.2	Общая физическая подготовка.	44	-	44	Контрольные срезы
8.3	Специальная физическая подготовка.	50	-	50	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>24</b>	<b>300</b>	

## Содержание

### 1. Общая подготовка

#### 1.1. Планирование тренировочного процесса.

*Теория.* Расписание тренировок. Цели и задачи на учебный год. Примерный план соревнований по спортивному туризму. Индивидуальный подбор режима тренировок с каждым спортсменом.

*Практика.* Подготовка и подгонка специального снаряжения для занятий спортивным туризмом. Подготовка лыжного инвентаря, смазка лыж. Спортивная форма, одежда и обувь для занятий. Спортивная обувь для кроссовых тренировок на пересеченной местности и в различных погодных условиях

#### 1.2. Снаряжение и экипировка спортсмена.

*Теория.*

#### 1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, выездных мероприятий

*Теория.* Безопасное поведение на улице во время движения к месту занятий, на занятиях в помещении, в спортзале, на местности. Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

*Практика.* Контрольный тест по знанию правил техники безопасности на занятиях и соревнованиях

## **2. Туристская подготовка. Походы**

### **2.1. Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика**

*Теория.* Поход как средство отдыха и познания. Район проведения туристских походов. Маршрут путешествия.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

*Практика.* Разработка маршрута. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения, продуктов, их закупка и фасовка.

### **2.2. Учебно-тренировочный поход.**

*Практика.* УТП. Подготовка снаряжения, продуктов, их закупка и фасовка. Организация бивуаков. Организация питания в полевых условиях. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях.

Степенные пешие и водные походы по РК, в районе Полярного и Приполярного Урала (вне сетки часов, в летний период).

## **4. Туристская подготовка. Дистанции**

### **4.1. Тактика дистанций.**

*Теория.* Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму: на личной дистанции, в связке, в группе. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции. Различные варианты решения прохождения дистанций. Ошибки при прохождении дистанций.

*Практика.* Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Различные варианты решения. Тактика прохождения длинных и коротких дистанций, индивидуальное прохождение, прохождение в связке, в группе. Планирование прохождения дистанций 2-3 класса. Исправление тактических ошибок по ходу прохождения дистанций. Решение ситуационных задач.

### **4.2. Техническая подготовка прохождения дистанций.**

*Практика.* Преодоление и организация этапов 2, 3 класса: навесные переправы, наклонные навесные переправы (вверх, вниз), спуски, подъемы по склону, вертикальный спуск, вертикальный подъем, параллельные перила. Отработка технических приемов прохождения этапов. Совершенствование технических приемов. Организация перил на различных технических этапах в зависимости от конкретных задач. Использование различных точек опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Прохождение технических этапов в связке, в группе. Отработка технических этапов по заданным условиям, вариации условий и прохождения.

Использование специального снаряжения. Отличие прохождения технических этапов на разных видах дистанций. Маркировка веревки.

Организация страховки на дистанциях: судейская, командная верхняя, нижняя. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Сопровождение, и способы ее организации.

Подготовка веревок, планирование прохождения конкретных дистанций, соревнований. Выбор скорости движения по дистанции. Повышение скорости при прохождении технических этапов. Ускорения. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости.

### **4.3. Анализ дистанций.**

*Теория.* Классификация дистанций:

- пешеходные, лыжные, водные, на искусственном рельефе;

-прохождение индивидуальное (личное), в связке, в группе.

*Практика.* Анализ результатов соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

### **4.4. Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму.**

*Практика.* Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по спортивному туризму.

## **5. Спортивное ориентирование**

### **5.1. Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт. Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.**

*Теория.* Отличительные особенности спортивных карт. Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт, цвета карты. Развитие быстрого чтения карты. Работа с масштабом, сечение рельефа. Рельеф местности, горизонтали рельефа. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

*Практика.* Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонтали рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления.

Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз и умение определять расстояние на местности.

Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов.

Контрольные тесты по топографической подготовке, условным знакам.

### **5.2. Азимут и компас**

*Теория.* Работа с картой и компасом на местности. Ориентирование карты по компасу. Азимутальные ходы.

*Практика.* Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов.

Контрольные тесты по азимуту.

### **5.3. Основы техники и тактики спортивного ориентирования**

*Теория.* Техника и тактика ориентирования на различных дистанциях. Приемы и способы ориентирования. Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты. Действие спортсмена при потере ориентировки.

*Практика.* Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Приобретение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования.

Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегания. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

### **5.4. Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию**

*Теория.* Виды спортивных дисциплин в ориентировании.

*Практика.* Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по ориентированию. Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

## **6. Скалолазание**

### **6.1. Техника безопасности на занятиях на скалодроме.**

*Теория.* Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой.

### **6.2. Тактика и техника скалолазания**

*Теория.* Скалолазание – как вид спорта. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятий скалолазанием. Характеристика техники лазания. Зацепы, их формы, расположение. Просмотр и чтение трассы. Знакомство со скалолазной терминологией.

*Практика.* Организация верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий

страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и само страховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

Способы передвижения по скальному рельефу:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки): вверх, вниз, траверсом.

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка. Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы.

### **6.3. Тренировочные и контрольные старты по скалолазанию**

*Теория.* Правила соревнований по скалолазанию.

*Практика.* Во время тренировок проводятся тренировочные и контрольные старты по разным дисциплинам скалолазания.

## **7. Основы судейской подготовки**

### **7.1. Правила соревнований по спортивному туризму**

*Теория.* Массовые соревнования по спортивному туризму. Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по туризму в Республике Коми.

Основные пункты Правил соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований по спортивному туризму

### **7.2. Организация и проведение соревнований, и их судейство.**

*Теория.* Права и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Техническая информация о дистанции.

*Практика.* Практические занятия по судейству соревнований. Самостоятельное проведение контрольных стартов в группе. Планирование дистанций. Составление условия дистанции.

Практика судейства на старте, финише, этапе.

## **8. Гигиена в спорте и первая помощь**

### **8.1. Гигиена в спорте.**

*Теория.* Гигиена человека. Гигиенические требования при занятии спортом. Требования к одежде и обуви. Сохранение здоровья при занятиях спортом и участии в соревнованиях. Влияние занятий спортом на организм и человека.

*Практика.* Выполнение норм личной гигиены. Составление плана тренировок

### **8.2. Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь.**

*Теория.* Предупреждение травматизма. Причины возникновения травм и их профилактика. Способы транспортировки пострадавшего. Первая доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях.

*Практика.* Практические занятия по первой доврачебной помощи: наложение повязок, виды повязок, наложение шин. Транспортировка «пострадавшего».

## **9. Физическая подготовка**

Объем физической подготовки для каждого спортсмена подбирается индивидуально. Это зависит какие цели учащийся и педагог ставят на данный год обучения, а так же от возрастных особенностей и подготовленности спортсмена.

### **9.1. Общая физическая подготовка**

*Практика.* Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, скалолазание, спортивные и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения направленные на укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата. Упражнения со снарядами для развития мышечной выносливости. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

## 9.2. Специальная физическая подготовка

*Практика.* Упражнения для формирования специальных двигательных навыков, для эффективного совершенствования техники и тактики спортивного туризма, ориентирования и скалолазания.

Выполнение упражнений на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег в подъемы; специальные беговые упражнения

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, скоростно-силовые упражнения на навесных переправах, на скалодроме. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Выполнение упражнений на развитие гибкости, ловкости: прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции, упражнения на растягивание.

Выполнение упражнений на развитие силы: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, работа с грузами

### Учебно-тематический план 2 год обучения

	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля/аттестация
<b>1</b>	<b>Общая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
1.1	Организационное занятие	2	2	-	
1.2	Развитие спортивного туризма в России.	2	1	1	
1.3	Снаряжение и экипировка спортсмена.	5	1	4	
1.4	Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, выездных мероприятий	2	1	1	ТБ беседа
<b>2</b>	<b>Туристская подготовка. Походы</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
2.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию	6	2	4	УТП участие
2.2	Учебно-тренировочный поход	16	-	16	
<b>3</b>	<b>Туристская подготовка. Дистанции</b>	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>94</b>	
3.1	Тактика дистанций.	20	2	18	Соревнования по спортивному туризму – закончить дистанцию
3.2	Техническая подготовка прохождения дистанций.	56	-	56	
3.3	Анализ дистанций	4	1	3	
3.4	Контрольные старты и соревнования	30	-	30	
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>38</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	
4.1	Легенды контрольных пунктов.	2	1	1	Соревнования по спортивному ориентированию – закончить дистанцию
4.2	Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.	4	1	3	
4.3	Азимут и компас	4	1	3	
4.4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	20	2	18	
4.5	Контрольные упражнения и	8	-	8	

	соревнования по ориентированию.				
<b>6</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	Контрольный старт
6.1	Техника безопасности на занятиях на скалодроме.	1	1		
6.2	Тактика и техника скалолазания.	20	2	18	
6.3	Тренировочные и контрольные старты по скалолазанию.	5	1	4	
<b>7</b>	<b>Основы судейской и инструкторской подготовки</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	Судейство соревнований, контрольного старта
7.1	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму.	2	1	1	
7.2	Организация и проведение контрольных стартов, участие в судействе соревнований.	7	1	6	Тест
<b>8</b>	<b>Гигиена в спорте и первая помощь</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Первая помощь - тест
8.1	Гигиена в спорте.	2	1	1	
8.2	Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь	6	2	4	
<b>9</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>99</b>	Контрольные срезы
9.2	Общая физическая подготовка.	50	1	49	
9.3	Специальная физическая подготовка.	50	-	50	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>27</b>	<b>297</b>	

## Содержание

### 1. Общая подготовка

#### 1.1. Организационное занятие

*Теория.* Постановка целей и задач на учебный год. Зимний и летний соревновательный сезон. Расписание тренировок. Индивидуальный подбор режима тренировок с каждым спортсменом.

#### 1.1. Развитие спортивного туризма в России.

*Теория.* Спортивный туризм, как вид спорта. Дистанции и маршруты. Крупнейшие Всероссийские соревнования по спортивному туризму. Сильнейшие спортсмены Республики Коми.

*Практика.* Просмотр видеофильмов с Всероссийских и Республиканских соревнований прошлых лет.

#### 1.2. Снаряжение и экипировка спортсмена.

*Теория.* Требования к личному и командному снаряжению. Отличие требований лыжных и пешеходных дистанций.

*Практика.* Подготовка и подгонка специального снаряжения для занятий спортивным туризмом. Подготовка лыжного инвентаря, смазка лыж.

Работа со специальным снаряжением на различных дистанциях: пешеходная, лыжная, залы. Скоростная отработка со специальным снаряжением.

#### 1.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, выездных мероприятий

*Теория.* Требования по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом, на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

*Практика.* Устный опрос по знанию правил техники безопасности на занятиях и соревнованиях

### 2. Туристская подготовка. Походы

#### 2.1. Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика

*Теория.* Маршрут путешествия. Маршрутный лист. Отчет по походу. Степенные и категорийные походы. Требования к участникам. Организация бивака в зимних условиях.

*Практика.* Разработка маршрута. Оформление маршрутного листа. Оформление отчета о походе.

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения, продуктов, их закупка и фасовка.

## **2.2. Учебно-тренировочный поход.**

*Практика.* УТП. Темп движения. Ориентирование в походе. Организация бивуаков. Организация питания в полевых условиях. Приобретение навыков безопасного нахождения в природных условиях. Организация бивака в зимних условиях. Многодневные соревнования по спортивному туризму в природных условиях. Походы в лесном массиве близ г.Сыктывкара, ТОБ «Озёл».

Степенные походы по республике Коми Полярного и Приполярного Урала (вне сетки часов, в летний период).

## **3. Туристская подготовка. Дистанции**

### **3.1. Тактика дистанций.**

*Теория.* Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму: на личной дистанции, в связке, в группе. Ожидаемое время победителя. Контрольное время. Безопасность дистанции. Различные варианты решения прохождения дистанций. Ошибки при прохождении дистанций.

*Практика.* Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Различные варианты решения. Тактика прохождения длинных и коротких дистанций, индивидуальное прохождение, прохождение в связке, в группе. Планирование прохождения дистанций 2-3-4 класса. Исправление тактических ошибок по ходу прохождения дистанций. Решение ситуационных задач.3

### **3.2. Техническая подготовка прохождения дистанций.**

*Практика.* Преодоление и организация этапов 2, 3, 4 класса: навесные переправы, наклонные навесные переправы (вверх, вниз), спуски, подъемы по склону, вертикальный спуск, вертикальный подъем, параллельные перила. Отработка технических приемов прохождения этапов. Совершенствование технических приемов. Организация перил на различных технических этапах в зависимости от конкретных задач. Использование различных точек опоры (ТО), используемые на дистанциях по спортивному туризму. Прохождение технических этапов в связке, в группе. Отработка технических этапов по заданным условиям, вариации условий и прохождения.

Использование специального снаряжения. Отличие прохождения технических этапов на разных видах дистанций. Маркировка веревки.

Организация страховки на дистанциях: судейская, командная верхняя, нижняя. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Сопровождение, и способы ее организации.

Подготовка веревок, планирование прохождения конкретных дистанций, соревнований. Выбор скорости движения по дистанции. Повышение скорости при прохождении технических этапов. Ускорения. Выполнение технических приемов на соревновательной скорости.

### **3.3. Анализ дистанций.**

*Теория.* Индивидуальные особенности спортсмена. Физическая подготовленность и определение сильных и слабых сторон спортсмена.

*Практика.* Анализ результатов соревнований.

### **3.4. Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму.**

*Практика.* Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по спортивному туризму.

## **4. Спортивное ориентирование**

### **4.1. Легенды контрольных пунктов.**

*Теория.* Значение легенд в летнем ориентировании. Обозначение легенд на картах.

*Практика.* Зарисовка легенд, «чтение» легенд.

### **4.2. Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.**

*Теория.* Различные виды масштабом. Рельеф местности, горизонтали рельефа. Сечение рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

*Практика.* Знание условных знаков спортивных карт. Чтение рельефа местности. Горизонталы рельефа, сечение. Определение высоты склона. Отображение рельефа на спортивных картах. Развитие пространственного мышления.

Развитие чувства расстояния. Глазомер. Измерение длин отрезков на карте на глаз. Измерение расстояния при беге по дороге, по лесу, в горку и тд.

Контрольные тесты по топографической подготовке, условным знакам.

#### **4.3. Азимут и компас**

*Теория.* Работа с картой и компасом на местности. Действие спортсмена при потере ориентировки. «Аварийный» азимут.

*Практика.* Совершенствование работы с компасом. Быстрое взятие азимута и умение выдерживать направление движения по азимуту на местности. Отработка азимутальных ходов.

#### **4.4. Основы техники и тактики спортивного ориентирования**

*Теория.* Способы измерения расстояний на различной местности, способы «взятия» КП, техника ориентирования с особенностью местности. Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты.

Отличительная особенность паркового ориентирования.

*Практика.* Основной задачей технико-тактической подготовки является формирование чувства времени, расстояния, пространственного мышления и восприятия. Приобретение технико-тактических навыков на различных видах дистанций по спортивному ориентированию. Бег по дорогам, по лесу различной проходимости, в подъемы и со спусков, с одновременным чтением карты. Выполнение упражнений с картой, направленных на отработку технических приемов ориентирования.

Бег по азимуту, движение в заданном направлении на открытой и закрытой местности. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Выбор нитки пробегания. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Чтение горизонталей. Выход на контрольный пункт с различных привязок. Выбор путей движения между контрольными пунктами в зависимости от характера растительности и рельефа местности. Анализ путей движения.

#### **4.5. Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию**

*Практика.* Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по ориентированию. Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

### **5. Скалолазание**

#### **5.1. Техника безопасности на занятиях на скалодроме.**

*Теория.* Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой.

#### **5.2. Тактика и техника скалолазания**

*Теория.* Скалодром – как отличный тренажер для спортивной подготовки.

Нижняя страховка на скалодроме. Техника безопасности при лазании с нижней страховкой.

*Практика.* Организация верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Приемы страховки и самостраховки. Последовательность приема и выдачи веревки. Сохранение равновесия, реакция на рывок. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

Способы передвижения по скальному рельефу:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.
3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки): вверх, вниз, траверсом.

Изучение и отработка основных технических приемов: диагональный шаг, накат, скрутка.

Техника постановки ног и рук на зацепах. Лазание в упор и распор. Техника траверсирования. Техника лазания по активам, пассивам, подхватам. Особенности техники при лазании по микрорельефу. Техника отдыха на зацепах различной формы. Лазание на скорость. Применение скалодрома в спортивном туризме. Отработка этапа «скалодром».

Организация нижней страховки при лазании по скалодрому. Лазание с нижней страховкой.

### **5.3. Тренировочные и контрольные старты по скалолазанию**

*Теория.* Правила соревнований по скалолазанию.

*Практика.* Во время тренировок проводятся тренировочные и контрольные старты по разным дисциплинам скалолазания.

## **6. Основы судейской подготовки**

### **6.1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований по спортивному туризму**

*Теория.* Формирование ЕКП.

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная квалификация. Присвоение судейских категорий и спортивных разрядов.

Основные пункты Правил соревнований по спортивному туризму.

### **6.2. Организация и проведение соревнований, и их судейство.**

*Теория.* Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по туризму в Республике Коми.

Инвентарь используемый при проведении соревнований по спортивному туризму.

*Практика.* Практические занятия по судейству соревнований. Самостоятельное проведение соревнований в группе. Планирование дистанций. Составление условия дистанции.

Практика судейства на старте, финише, этапе, в составе службы дистанции. Подготовка инвентаря и оборудования для дистанции.

## **7. Гигиена в спорте и первая помощь**

### **7.1. Гигиена в спорте.**

*Теория.* Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Субъективные показатели самоконтроля – сон, аппетит, самочувствие, настроение. Понятие о спортивной форме, переутомлении, перетренированности.

*Практика.* Выполнение норм личной гигиены. Составление плана тренировок

### **7.2. Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь.**

*Теория.* Предупреждение травматизма.

Способы транспортировки пострадавшего.

Первая доврачебная помощь при переломах, отравлениях, при тепловом ударе и ожогах, различных видах кровотечениях, при обморожении, при укусах животных и насекомых.

*Практика.* Практические занятия по первой доврачебной помощи условно пострадавшему: наложение повязок, виды повязок, различные виды иммобилизации, остановка кровотечения.

Транспортировка «пострадавшего».

## **8. Физическая подготовка**

Объем физической подготовки для каждого спортсмена подбирается индивидуально. Это зависит какие цели учащийся и педагог ставят на данный год обучения, а так же от возрастных особенностей и подготовленности спортсмена.

### **8.1. Общая физическая подготовка**

*Теория.* Сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костномышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

*Практика.* Общие динамические нагрузки, упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости: лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, скалолазание, спортивные и подвижные игры. Общеразвивающие упражнения направленные на укрепление мышц и связок опорно-двигательного аппарата. Упражнения со снарядами для развития мышечной выносливости. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **8.2. Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для формирования специальных двигательных навыков, для эффективного совершенствования техники и тактики спортивного туризма, ориентирования и скалолазания.

Выполнение упражнений на развитие выносливости: беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; кроссовый бег в подъемы; специальные беговые упражнения

Для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств: специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями, спринтерский бег, «челночный» бег, бег с внезапной сменой направления по лесному массиву, скоростно-силовые упражнения на навесных переправах, на скалодроме. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный и соревновательный метод.

Выполнение упражнений на развитие гибкости, ловкости: прыжки, многоскоки, упражнения на быстроту реакции, упражнения на растягивание.

Выполнение упражнений на развитие силы: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, работа с грузами.

## Планируемые результаты

### Предметные:

- имеют результативный опыт соревновательной деятельности;
- знают правила по спортивному туризму, направление «дистанции - лыжные» и «дистанции – пешеходные»;
- имеют базовые знания судейства в соревнованиях по спортивному туризму;
- имеют базовые знания о технике и тактике спортивного ориентирования;
- знают особенности индивидуального здоровья, функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

### Метапредметные:

- сформировано умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий спортом с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- сформировано понимание роли и значения физической культуры для укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
- учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);
- проявляют стремление к развитию физических и морально-волевых качеств
- сформировано чувство коллективизма, умение работать в команде, поддерживать дух команды;
- умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

### Личностные:

- имеют мотивацию на повышение спортивного мастерства и достижения высоких результатов;
- проявляют гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

## Комплекс организационно-педагогических условий.

### Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью программы, представлен в Приложении № 1

### Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

#### **Материально-техническое обеспечение**

Учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран

Туристское снаряжение: Рюкзак - 15 шт. Спальный мешок - 15 шт. Палатки - 4 шт. Палатка "Зима" - 1 шт. Печка к палатке "Зима" - 1 шт. Система страховочная - 15 ком. Топор, котелки, пила, лопата. Аптечка - набор Компаса жидкостные - 15 шт. Аудио - видео средства	Карты туристские, спортивные Веревка основная 40м, 30м ,20м - 15 шт. Веревка вспомогательная 20м - 5 шт. Карабин туристский с муфтой - 45 шт. ФСУ («восьмерка»)- 15 шт. «Жумар» - 15 шт. Шлем защитный (каска) - 15 шт. Лыжи, ботинки, крепления - 15 пар. Раздаточный материал Перчатки рабочие – 15 пар.
--	---

#### **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.).

#### **Формы аттестации/контроля**

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер, состоит из входящей диагностики, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Входящая диагностика – проводится с целью установления исходного уровня знаний и умений учащихся в проведение и организации соревнований.

- текущий контроль успеваемости - это систематическая проверка умений, навыков учащихся, проводимая педагогом дополнительного образования на текущих занятиях и после изучения логически завершенной части учебного материала (темы, раздела) в соответствии с этапами педагогического контроля программы.

- промежуточная аттестация - это процедура, проводимая с целью оценки уровня освоения образовательных результатов учащимися всего объема учебного предмета.

Для оценки предметных результатов используется:

- тестирование;
- выполнение практических заданий, упражнений;
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования;

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения.

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа.

Все результаты фиксируются в таблицы, согласно контрольно-измерительным материалам на основании протоколов уровня освоения программы

## Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
<b>1 год обучения</b>						
1	Туристская подготовка. Походы	Двухдневный поход	Участие в УТП Лист наблюдения <i>Приложение 4</i>	Участие	<i>Высокий уровень</i> – активное участие, соблюдение ТБ, самостоятельное использование полученных знаний. <i>Средний уровень</i> – Соблюдение ТБ с небольшими замечаниям, использование полученных знаний с подсказками педагога, участие в организации и участие в быте УТП с помощью педагога. <i>Низкий уровень</i> – нарушение дисциплины, не знание ТБ, нет желания участия в планировании и организации быта в УТП	Текущий контроль
2	Туристская подготовка. Дистанции	Контрольный старт. Соревнования	Закончить дистанцию 2 или 3 класса (личную) Лист наблюдения <i>Приложение 5</i>	Прохождение дистанции	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий	Промежуточная аттестация
3	Спортивное ориентирование	Контрольный старт	Закончить дистанцию по ориентированию Лист наблюдения <i>Приложение 6</i>	Прохождение дистанции (парковое ориентирование)	Закончить дистанцию <i>Высокий уровень</i> прохождение дистанции без ошибок <i>Средний уровень</i> прохождение дистанции не более двух ошибок <i>Низкий уровень</i> - 3 и более ошибок	Текущий контроль
4	Физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	По нормативам ГТО согласно возрастных ступеней	Соответствие уровня физической подготовки	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	Текущий контроль

2 год обучения						
1	Туристская подготовка. Походы	Двухдневный поход. Зимний поход	Участие в УТП Лист наблюдения <i>Приложение 4</i>	Участие	<i>Высокий уровень</i> – активное участие, соблюдение ТБ, самостоятельное использование полученных знаний. <i>Средний уровень</i> – Соблюдение ТБ с небольшими замечаниями, использование полученных знаний с подсказками педагога, участие в организации и участие в быте УТП с помощью педагога. <i>Низкий уровень</i> – нарушение дисциплины, не знание ТБ, нет желания участия в планировании и организации быта в УТП	Текущий контроль
2	Туристская подготовка. Дистанции	Контрольный старт. Соревнования	Закончить дистанцию 2 или 3 класса (связу, группу) Лист наблюдения <i>Приложение 5</i>	Прохождение личной дистанции	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий	Текущий контроль
				Прохождение дистанции связка (группа)	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий	Промежуточная аттестация
3	Спортивное ориентирование	Контрольный старт	Закончить дистанцию по ориентированию Лист наблюдения <i>Приложение 6</i>	Прохождение дистанции в лесной зоне	Закончить дистанцию <i>Высокий уровень</i> прохождение дистанции без ошибок <i>Средний уровень</i> прохождение дистанции не более двух ошибок <i>Низкий уровень</i> - 3 и более ошибок	Текущий контроль
4	Физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи	По нормативам ГТО согласно возрастным ступеней	Соответствие уровня физической подготовки	<i>Высокий уровень</i> – нормативы выполнены в соответствии с зачётными требованиями и возрастом учащегося. <i>Средний уровень</i> – 50% нормативов выполнено в соответствии с зачётными требованиями. <i>Низкий уровень</i> – нормативы не выполнены.	Текущий контроль

		нормативов				
5	Гигиена в спорте и первая доврачебная помощь	Тест	Тест <i>Приложение 9</i>	Решение теста по гигиене и первой доврачебной помощи	Количество правильных ответов <i>Высокий уровень- 80-100 %</i> <i>Средний уровень- 60-80 %</i> <i>Низкий уровень- 40-50 %</i>	Текущий контроль

### Методическое обеспечение программы

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности, в спортзале, на скалодроме на туристско-оздоровительных базах ЦУВРа. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали 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.	Туристская подготовка. Походы	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.	Туристская подготовка. Дистанции	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
3.	Спортивное 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.	Физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
5.	Гигиена в спорте. Первая помощь. Техника безопасности	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
7.	Судейская подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

				фотоматериалы	
8.	Контрольные старты и соревнования	Практическое занятие, тренировка, соревнования	Наглядный Практический	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.

### 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: Сферум, 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, Сферум, 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. **Приложение №3**

## Список литературы

### *Для педагогов*

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

### *Для учащихся*

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

## 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	Всероссийское мероприятие «Российский Азимут»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	Май
5	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
6	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – лыжная	Стимулировать самооценку и самоцель учащихся	Декабрь-февраль
7	Первенство ГАУ ДО РК «РЦДиМ» по спортивному туризму, группа дисциплин – пешеходная (спортзал)		Ноябрь, апрель
8	Профильная смена туристско-краеведческой направленности «Азбука четырех вершин»	Пропаганда здорового образа жизни, совместное времяпровождение	июнь
9	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
10	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - Профилактическое мероприятие «Дети – Дорога - Безопасность»;	Формирование у учащихся безопасного поведения	сентябрь

11	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: проводиться по желанию родителей	в течении года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Совместные прогулки и экскурсии	в течении года
		Поход выходного дня	в течение года
		«На встречу Новому году» лыжная прогулка	Конец декабря
		Соревнования по ориентированию «Российский Азимут»	Май
		День открытых дверей Мастер классы от детей родителям	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

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
<b>3 Туристская подготовка. Походы</b>			
	Организация туристского быта в зимних условиях	смотреть: Костры в туристском походе. <a href="https://youtu.be/9XB3CYye_2Q">https://youtu.be/9XB3CYye_2Q</a>	
		- фильмы про природу Республики Коми <a href="https://vk.com/videos65502970?section=album_4">https://vk.com/videos65502970?section=album_4</a>	
	Учебно-тренировочный поход	Учебное занятие. "Должность" участника туристского похода - Штурман. <a href="https://youtu.be/ZkG6_OUiLNq">https://youtu.be/ZkG6_OUiLNq</a> Учебное занятие. "Должности" участников похода. "Должность" – ЗавХоз <a href="https://youtu.be/oEYBmqmchIA">https://youtu.be/oEYBmqmchIA</a>	
<b>4 Туристская подготовка. Дистанции</b>			
	Тактика прохождения дистанций	Изучить: Технический прием "Спуск в связке" <a href="https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc">https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc</a>  Преодоление навесной переправы в связке. <a href="https://youtu.be/hdMswWKwt6Q">https://youtu.be/hdMswWKwt6Q</a>	
	Техническая подготовка	- Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме. <a href="https://youtu.be/0X52VjxBvw">https://youtu.be/0X52VjxBvw</a> Видеоролик (Ушакова И.В) «Различные технические приемы наведения спусков в спортивном туризме»  - Упражнения с основной верёвкой (технические приёмы для занятий спортивным туризмом). <a href="https://youtu.be/PtWnRWQo5NE">https://youtu.be/PtWnRWQo5NE</a> - Узлы в спортивном туризме. <a href="https://youtu.be/xlBqjwxrsnw">https://youtu.be/xlBqjwxrsnw</a> - Технические приемы туризма. Этап "Переправа по бревну в связках", дистанции 3 и 4 классов <a href="https://youtu.be/FBQaQ6bCio0">https://youtu.be/FBQaQ6bCio0</a> - Техника спортивного туризма. Прием "сдёргивание перил" <a href="https://youtu.be/l2sZjpN6q3s">https://youtu.be/l2sZjpN6q3s</a> - Техника спортивного туризма. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил. <a href="https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ">https://youtu.be/0N0XMGS-bCQ</a>	
<b>5 Спортивное ориентирование</b>			
	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	- тесты по ориентированию О-Тесты <a href="https://orienteering.sport/">https://orienteering.sport/</a> <a href="https://vk.com/app5671337_-7187499#343815">https://vk.com/app5671337_-7187499#343815</a>	
<b>7 Основы судейской подготовки</b>			
	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму	Изучить: - Регламент по группе спортивных дисциплин «дистанции- лыжные» 2021 г. - Регламент по группе спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» 2020 г.	
	Общая физическая	- Комплекс упражнений для развития баланса и	

	подготовка.	равновесия. <a href="https://youtu.be/PVEMjpiMZAЕ">https://youtu.be/PVEMjpiMZAЕ</a> - Круговые тренировки. <a href="https://youtu.be/YЕрXJ000mPk">https://youtu.be/YЕрXJ000mPk</a> - Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц. <a href="https://youtu.be/UiERu2yeToY">https://youtu.be/UiERu2yeToY</a> - Растяжка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BVaYaXzPycM">https://www.youtube.com/watch?v=BVaYaXzPycM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INyD6ss3mrE">https://www.youtube.com/watch?v=INyD6ss3mrE</a> <a href="https://vk.com/im?peers=477962201&amp;sel=c69">https://vk.com/im?peers=477962201&amp;sel=c69</a> - Кардиотренировка <a href="https://vk.com/video65502970_456239098?list=b12e5b6c6a59df068c">https://vk.com/video65502970_456239098?list=b12e5b6c6a59df068c</a>	
<b>8 Гигиена в спорте и первая доврачебная помощь</b>			
	Первая доврачебная помощь	- Учебно – познавательные фильмы по анатомии человека (мышцы, скелет, позвоночник) <a href="https://vk.com/videos65502970?section=album_3">https://vk.com/videos65502970?section=album_3</a>	

## Приложение 4

### Лист наблюдения туристская подготовка, походы

№	ФИО	Соблюдение правил по ТБ Сдал\не сдал	Использование знаний, полученных на занятиях Сдал\не сдал	Активное участие в организации и в планировании похода Сдал\не сдал	Активное участие в организации быта в условиях УТП Сдал\не сдал	Высокий уровень – активное участие, соблюдение ТБ, самостоятельное использование полученных знаний.  Средний уровень – Соблюдение ТБ с небольшими замечаниям, использование полученных знаний с подсказками педагога, участие в организации и участие в быте УТП с помощью педагога.  Низкий уровень – нарушение дисциплины, не знание ТБ, нет желания участия в планировании и организации быта в УТП


## Приложение 5

### Лист наблюдения туристской подготовки, дистанции

№	ФИО	Прохождение этапа «навесная переправа» Сдал\не сдал	Прохождение этапа «параллельные перила» Сдал\не сдал	Прохождение этапа «преодоление бревна по перилам» Сдал\не сдал	Преодоление этапа «подъем по перилам» Сдал\не сдал	Преодоление этапа «Маятник» Сдал\не сдал	Преодоление этапа «Спуск по перилам» Сдал\не сдал	<p>Высокий уровень – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий.</p> <p>Средний уровень – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий.</p> <p>Низкий уровень – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий</p>




Приложение 7

**Тесты по теме «Топография и ориентирование»**

**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

**2. Каким знаком на картах изображается место старта?**

- А – квадрат
- Б – треугольник
- В – окружность

**3. 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

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

- А – зеленый
- Б – синий
- В – красный

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

- А - По выбору

- Б - Заданного направления
- В - На маркированной трассе

**6. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:**

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

**Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?**

- А – озёра и болота
- Б – дороги и заборы
- В – ямки и микроямки

**7. Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?**

- А – жёлтым
- Б – синим
- В – чёрным

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

- А – черным
- Б – синим
- В – коричневым

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

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

**10. К группе точечных ориентиров относятся:**

- А – россыпи камней
- Б – сухая канава
- В – микроямка

**11. Линейными ориентирами называются:**

- А - дороги, ручьи
- Б - поля, открытые пространства
- В – микрообъекты

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

- А - Через каждые 5 минут
- Б - Постоянно при смене направления движения
- В - После взятия контрольного пункта

**13. Определить точку стояния можно по:**

- А - Местным предметам
- Б - Солнцу
- В - Звездам

**1. 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

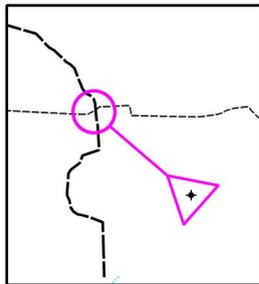
**2. Понятие дополнительная привязка – это:**

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

**3. Выберите пару правильных ответов:**

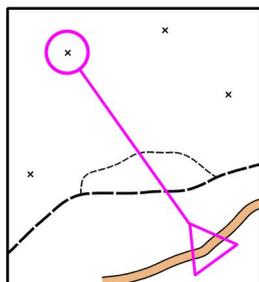
А.

1. Бег по азимуту



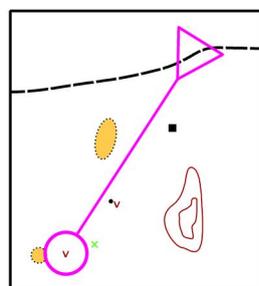
Б.

2. Точное чтение карты



В.

3. Бег в «мешок»



4. **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 неправильно

5. **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

6. **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

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

- А – участок местности, насыщенный мелким рельефом
- Б – труднопроходимый лес
- В – участок местности, не имеющий ориентиров

8. **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



**1.5 Веревкой какого диаметра должно производиться натяжение полиспастов?**

- a. не менее 4 мм;
- b. не менее 6 мм;
- c. не менее 8 мм; d. Не менее 10 мм.

**1.6 Что можно использовать для блокировки грудной обвязки беседки?**

- a. веревка диаметром не менее 10 мм;
- b. двойная веревка диаметром не менее 6 мм;
- c. равнопрочная стропа;

**1.7 Какая максимальная длина самостраховки должна быть участника?**

- a. 0,5;
- b. 1,5;
- c. 2.

**1.8 В качестве чего могут быть использованы зажимы?**

- a. в качестве средства для организации движения по перилам;
- b. в качестве элемента подключения полиспаства натягиваемой веревке при организации перил;
- c. для организации самостраховки при подъеме спуске по перилам.

**1.9 При выполнении каких технических приемов участник НЕ должен находиться в рукавицах?**

- a. при выполнении страховки;
- b. при работе сопровождающей веревкой при прохождении участниками бревна, параллельных перил тонкого льда;
- c. при торможении носилок, движущихся по навесной переправе;
- d. при работе веревкой при укладке бревна через преграду.

**1.11 При работе на этапе, какого момента участник должен находиться в каске?**

- a. момента пристегивания участника перильной веревке;
- b. при начале работы веревкой;
- c. момента пересечения границы этапа до выхода из нее.

**1.12 Чем обязательно должна быть оборудована каска?**

- a. номером участника;
- b. названием команды;
- c. шнуром-каскаоулавливателем.

## **2 ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ**

**2.1 Какое расстояние должно быть между страхующей сопровождающей веревками при переправе первого участника вброд?**

- a. не имеет значения;
- b. не менее 1/3 ширины реки;
- c. не менее 1/2 ширины реки.

**2.2 Каким количеством участников должны удерживаться страховочная сопровождающая веревки при переправе первого участника вброд?**

- a. не менее двух человек на каждую веревку;
- b. не менее одного человека на каждую веревку;
- c. всего одним человеком.

**2.3 Должны ли быть закреплены концы страхующей сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд?**

- a. да;
- b. нет;

**2.4 Куда крепятся страховочные сопровождающие веревки при переправе первого участника вброд?**

- a. беседочный карабин;
- b. грудное перекрестье участника;
- c. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса.

**2.5 Может ли участник, переправляющийся вброд первым, двигаться с рюкзаком?**

- a. может;
- b. не может;
- c. может, но пустым.

**2.6 Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?**

- a. без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- b. на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок;
- c. на лыжах, крепления застегнуты, руки темляках лыжных палок.

**2.7 При каком расстоянии от бревна до поверхности воды первому участнику, переправляющемуся через реку по бревну, должна быть обеспечена судейская страховка?**

- a. 1
- b. 2
- c. 3

**2.8 Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться сидя на бревне?**

- a. может;
- b. не может;

**2.9 Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну по бревну?**

- a. рук;
- b. через опорную точку;
- c. через беседочный карабин страховочного пояса.

**2.10 Куда подключается конец страховочной веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну по бревну?**

- a. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса;
- b. беседочный карабин страховочного пояса;
- c. грудное перекрестье.

## **ТЕСТ 2**

**1. «Класс дистанции» зависит:**

- A. От количества участвующих команд;
- B. От спортивной квалификации участников;
- B. От количества дистанций;
- Г. От количества, трудности и разнообразия препятствий.

**3. «Квалификационный ранг дистанции» зависит:**

- A. От количества, трудности и разнообразия препятствий;
- B. От количества дистанций, входящих в Программу соревнований;
- B. От класса дистанции и квалификации участников;
- Г. От количества участников, имеющих 1 спортивный разряд по тур. многоборью.

**4. Отметьте, какие обязанности выполняет Оргкомитет соревнований, и какие – ГСК:**

- 1. Определяет место проведения;
- 2. Составляет Положение;
- 3. Назначает Главного судью;
- 4. Подбирает состав судей;
- 5. Готовит оборудование дистанций
- 6. Утверждает результаты соревнований;
- 7. Утверждает протоколы рассмотрения протестов
- 8. Решает вопросы безопасности и охраны природы.

**6. Положение о соревнованиях должно быть разослано в коллективы не позднее чем:**

- A. За 2 мес.
- B. За 30 дней;
- B. За 14 дней;
- Г. За 10 дней.

**7. Изменения и дополнения в Положение может вносить:**

- А. ГСК и не позднее, чем за 10 дней до начала соревнований;
- Б. Проводящая организация и не позднее, чем за 3 дня до начала соревнований;
- В. ГСК и не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований;
- Г. Проводящая организация и не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований;

**8. Кто может отменить решение ГСК, противоречащее Правилам соревнований?**

- А. Инспектор дистанции;
- Б. Председатель мандатной комиссии;
- В. Председатель оргкомитета;
- Г. Инспектор соревнований.

**9. Протест на нарушение Правил и Положение в части подготовки и организации соревнований подается:**

- А. Не позднее, чем через час после вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;
- Б. Не позднее, чем за час до начала соревнований по данному виду Программы;
- В. Не позднее, чем через час после вывешивания предварительных протоколов по данному виду Программы;
- Г. Не позднее, чем за час до вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;

**10. Протесты пишутся и подаются:**

- А. На имя зам. гл. судьи по судейству, подаются Гл. секретарю;
- Б. На имя Гл. судьи, подаются зам. гл. судьи по судейству;
- В. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю;
- Г. На имя Гл. судьи, подаются Гл. секретарю данного вида соревнований..

**11. Минимальный возраст участников детских и юношеских соревнований (10 -15 лет) определяется:**

- А. Годом рождения;
- Б. Датой рождения
- В. Классом обучения в общеобразовательной школе.

**12. Чем в первую очередь определяется класс короткой дистанции?**

- А. Количеством этапов;
- Б. Длиной трассы ;
- В. Перепадом высот,;
- Г. Количеством баллов оценки дистанции.

**13. Чем определяется тактическая и техническая сложность этапа?**

- А. Крутизной склонов, шириной преград, общим перепадом высот;
- Б. Количеством специального снаряжения, необходимого для его прохождения;
- В. Соотношением командных и судейских средств преодоления;
- Г. Уровнем необходимых специальных знаний у участников.

**14. «Ошибки страховки»:**

**Участник на страховке потерял рукавицу. Он может заменить ее шапкой?**

- А. –Да;
- Б. – Нет;
- В. – Да, если шапка меховая (кожаная) или имеет плотное тканевое покрытие.

**15. «Ошибки страховки»:**

**У страхующего участника свободный конец веревки зацепился за корень (камень).**

**Он может:**

- А. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и держа веревку одной рукой, второй распутать конец;
- Б. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и удерживая одной рукой сдвоенную через опорный карабин веревку, второй распутать конец;
- В. Дать команду «Поднимись! (Опустись!) на метр», завязать на страховке «узел проводника», встегнуть его в опорный карабин и заняться распутыванием веревки;

Г. Держать страховку обоими руками и ждать помощи от других участников.

**16. На середине веревки завязан узел, и она навешена на карабин опоры. Можно ли считать ее «сдвоенной»?**

А. Да.

Б. Нет.

В. Да, если это «сдвоенный узел проводника» («заячьи уши»),

Г. Да, если это «Узел среднего» («бабочка»).

Приложение 9

### **Тест по первой помощи и гигиене.**

**1. При ушибах и растяжениях на поврежденное место накладывается:**

А) тепло

Б) свободная повязка

В) холод

**2. К ушибленному месту необходимо приложить:**

А) Грелку

Б) Холод

В) Спиртовой компресс

**3. Струей из раны вытекает тёмная по цвету кровь. Такое кровотечение называется:**

А) капиллярное

Б) венозное

В) артериальное

**4. Какие действия нельзя производить при обработке раны:**

А) закрывать стерильной повязкой

Б) останавливать кровотечение

В) очищать опасные для жизни раны

**5. Что необходимо сделать, обнаружив ссадину:**

- А) Перевязать жгутом место выше раны
- Б) Промыть ссадину перекисью водорода
- В) Сделать обезболивающий укол

**6. Укажите верные признаки вывиха.**

- А) Отёк
- Б) Боль в конечности
- В) Отсутствие подвижности
- Г) Все варианты верны

**7. Как оказать помощь при ожоге кипятком:**

- А) Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку
- Б) Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства
- В) Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

**8. Первая медицинская помощь при обморожении:**

- А) Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом
- Б) Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье
- В) Сделать легкий массаж, растереть пораженный участок одеколоном

**9. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:**

- А) питье холодной воды;
- Б) прогулка под дождем;
- В) обливание водой;
- Г) прохладный душ;
- Д) солнечные ванны;
- Е) держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж) выполнение физических упражнений.

**10. Чередование холодной и горячей воды в ванной – это:**

- А) прекрасный душ
- Б) опасный душ
- В) контрастный душ

**11. Руки необходимо мыть с мылом:**

- А) перед приемом пищи;
- Б) после посещения туалета;
- В) после прогулки;
- Г) все перечисленное.

**12. Что является самой распространенной причиной возникновения потертостей в походах:**

- А) Плохо подогнанная обувь
- Б) Отсутствие головного убора

В) Укусы насекомых

Количество правильных ответов 16

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

	Тема (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	н	Д	Я	ф	м	а	м
		Всего	Т	П									
<b>1</b>	<b>Общая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>									
1.1	Планирование тренировочного процесса, снаряжение и экипировка спортсмена	6	2	4	1т 2п				1т 2п				
1.2	Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, выездных мероприятий	4	2	2	1т	1п		1т			1п		
<b>2</b>	<b>Туристская подготовка. Походы</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>									
2.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию	3	1	2			1т			1п		1п	
2.2	Учебно-тренировочный поход	24	-	24		4			4	8	8		
<b>3</b>	<b>Туристская подготовка. Дистанции</b>	<b>102</b>	<b>3</b>	<b>99</b>									
3.1	Тактика дистанций.	20	2	18	2п	1т 2п	2п	2п	2п	2п	2п	1т 2п	2п
3.2	Техническая подготовка прохождения дистанций.	50	-	50	5	6	6	5	6	5	6	6	5
3.3	Анализ дистанций	4	1	3		1т		1п			1п		1п
3.4	Контрольные старты и соревнования	28	-	28	4	4	2	2	2	4	4		6
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>									
4.1	Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт. Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.	6	2	4	1т 1п							1т 1п	2п
4.2	Азимут и компас.	7	1	6		2п		1п					1т 3п
4.3	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	18	2	16	4п	1т 4п						1т 4п	4п
4.4	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию.	9	1	8	4п							1т	4п
<b>5</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>28</b>									
5.1	Техника безопасности на занятиях на скалодроме.	1	1				1т						
5.2	Тактика и техника скалолазания.	21	1	20			1т 6п	6п	2п			6п	
5.3	Тренировочные и контрольные старты по скалолазанию.	9	1	8			2п	1т				2п	

								4п					
<b>6</b>	<b>Основы судейской подготовки</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>									
6.1	Правила соревнований по спортивному туризму.	1	1	-			1т						
6.2	Организация и проведение контрольных стартов, участие в судействе соревнований.	9	1	8	2п	1т 2п			2п		2п		
<b>7</b>	<b>Гигиена в спорте и первая помощь</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>									
7.1	Гигиена в спорте.	2	1	1		1т 1п							
7.2	Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь	8	4	4	2т		2п		2т	2п			
<b>8</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>94</b>		<b>94</b>									
8.2	Общая физическая подготовка.	44	-	44	4	2	6	7	7	6	4	4	4
8.3	Специальная физическая подготовка.	50	-	50	3	2	6	6	6	8	8	7	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>24</b>	<b>300</b>	<b>36</b>								

**Календарно-тематическое планирование 2 год обучения**

	Тема (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Т	П									
<b>1</b>	<b>Общая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>6</b>									
1.1	Организационное занятие	2	2	-	1т				1т				
1.2	Развитие спортивного туризма в России.	2	1	1									
1.3	Снаряжение и экипировка спортсмена.	5	1	4			1т 1п	1п		1п		1п	
1.4	Техника безопасности при проведении туристских походов, соревнований, выездных мероприятий	2	1	1	1т							1п	
<b>2</b>	<b>Туристская подготовка. Походы</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>									
2.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию	6	2	4	2п					2т 1п			
2.2	Учебно-тренировочный поход	16	-	16		4	4			4	4		
<b>3</b>	<b>Туристская подготовка. Дистанции</b>	<b>110</b>	<b>3</b>	<b>94</b>									
3.1	Тактика дистанций.	20	2	18	2п	1т 2п	2п	2п	2п	2п	1т 2п	2п	2п
3.2	Техническая подготовка прохождения дистанций.	56	-	56	6	6	7	8	6	6	6	7	4
3.3	Анализ дистанций	4	1	3				1т 1п			1п		1п
3.4	Контрольные старты и соревнования	30	-	30	4	4	4	4	2	2	4	2	4
<b>4</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>38</b>	<b>5</b>	<b>33</b>									
4.1	Легенды контрольных пунктов.	2	1	1								1т 1п	
4.2	Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.	4	1	3	1т	1п						1п	1п
4.3	Азимут и компас	4	1	3		1т 1п							2п
4.4	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	20	2	18	1т 2п	4п						1т 4п	8п
4.5	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию.	8	-	8	2	2							4
<b>6</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>									
6.1	Техника безопасности на занятиях на скалодроме.	1	1				1т						
6.2	Тактика и техника скалолазания.	20	2	18			1т 6п	3п	6п			3п	
6.3	Тренировочные и контрольные старты по скалолазанию.	5	1	4					1т 2п			2п	
<b>7</b>	<b>Основы судейской и инструкторской подготовки</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>									
7.1	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму.	2	1	1					1т 1п				
7.2	Организация и проведение контрольных стартов, участие в судействе соревнований.	7	1	6				2п		1т 2п	2п		
<b>8</b>	<b>Гигиена в спорте и первая помощь</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>									
8.1	Гигиена в спорте.	2	1	1	1т			1п					

8.2	Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь	6	2	4	1п		1г 1п					1г 3п	
<b>9</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>99</b>									
9.2	Общая физическая подготовка.	50	1	49	5	4	5	5	6	8	1г 8п	4	4
9.3	Специальная физическая подготовка.	50	-	50	7	4	2	8	8	7	7	2	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>27</b>	<b>297</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>30</b>

