

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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӢРЛУНА СОДТӢД КУЖӢМЛУНӢ ВЕЛӢДАНӢН
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӢРИН»

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

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

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



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 168367082426743405329800550
15310

Владелец: Баскакова Нина Владимировна
Действителен с 17.04.2023 по 10.07.2024

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивный туризм.
К высшим достижениям»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 13-17лет

Срок реализации: 2 года

Составители:

Кропанев Дмитрий Васильевич,
педагог дополнительного образования
Огиенко Анастасия Станиславовна,
методист

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «**Спортивный туризм. К высшим достижениям**» (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 27.07.2022 №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

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 морально-волевых качеств, а также дальнейшего повышения спортивного мастерства на пути к высшим достижениям.

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.

На сегодняшний день спортивный туризм является стремительно развивающимся видом спорта, который охватывает огромное количество детей и молодежи по всей России, а также других стран. Ежегодно формируется сборная команда Российской Федерации для участия в Международных соревнованиях.

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, стремление эффективно работать в команде и умение преодолевать себя.

Отличительные особенности программы. В программе предполагается интенсивная тренировочная деятельность, в большей части практическая, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на учебно - тренировочных этапах подготовки, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. Содержание программы представлено несколькими направлениями: 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», соревнованиях по спасательным работам на воде, природной среде.

Спортивная подготовка включает тренировочные и спортивные мероприятия в условиях, созданных на базе МБОУ «СОШ» с. Визинга, что позволяет планировать и проводить занятия комплексно: в спортзале, на скалодроме, в тренажерном зале, в актовом зале, в учебных кабинетах, в условиях природной среды: на туристической базе «Пристань туриста», в окрестностях с. Визинга и на территории Сысольского района, где имеются спортивные карты (м. Звёздочка, парк возле школы, м. Телевышка, д. Чукаиб, д. Сорд и т.д.).

Адресат программы. Программа адресована подросткам и молодежи с 13 до 17 лет, освоившим базовую программу по спортивному туризму имеющим навыки туристской деятельности и взрослые спортивные разряды (2 взрослый и выше).

Основным критерием для зачисления в объединение является желание ребенка и отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Вид программы – продвинутая.

Объем, срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения. Учебный год составляет 36 недель, в неделю предполагается 9 часов, итого часов в год 324, общее количество часов 648ч.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	3	9	324
2	40 мин	3	9	324
Всего часов по программе:				648

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».

Формы организации образовательного процесса

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения, занятия осуществляются всем составом объединения, занятия по подгруппам, индивидуальные занятия. 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 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 2-4 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 во время проведения туристских мероприятий, а также на местности (в парке, на полигоне базы «Пристань туриста») и в помещении (в классе, спортивном зале, в тренажерном зале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Рекомендуемый минимальный состав группы для этапа совершенствования – не менее 8 человек.

Цель и задачи

Цель программы: совершенствование и рост учащихся в области спортивного туризма, через его гармоничное физическое развитие, формирование высоких волевых и нравственных качеств, посредством учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование техник и тактик спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- формирование соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков судейства в соревнованиях;
- систематизация знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, о закаливании и укреплении здоровья;

Развивающие:

- повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей;
- развитие силовой, специальной выносливости, координационных способностей;
- ценностное отношение к занятиям физкультурой и спортом;
- совершенствование личностных качеств: самостоятельности, ответственности, памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения;
- формирование спортивной мотивации.

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.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение	2	2		
1.1	Вводное занятие. Современное состояние и развитие спортивного туризма в Республике Коми и в России .	2	2		
2	Туристская подготовка. Дистанции	122	9	113	
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, во время походов и соревнований.	2	2	-	
2.2	Тактика дистанций 2,3,4 класса сложности.	11	5	6	Контр. старт
2.3	Техническая подготовка прохождения дистанций 2,3,4 класса сложности	80	-	80	Контр. старт, соревнования
2.4	Виды дистанций и анализ их прохождения.	4	1	3	
2.5	Контрольные старты и соревнования.	25	1	24	Контр. старты и соревнования
3	Спортивное ориентирование.	48	8	40	
3.1	Основные принципы рисовки условных знаков спортивных карт. Работа с масштабом. Рельеф. Сечение рельефа.	10	2	8	
3.2	Азимут и компас.	9	1	8	
3.3	Виды ориентирования. Техники и тактики спортивного ориентирования	19	3	16	
3.4	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию	10	2	8	Контр. старт
4	Основы судейской и инструкторской подготовки	32	10	22	
4.1	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		
4.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство	18	4	14	Судейство соревнований
4.3	Инструкторская подготовка	8	-	8	
5	Гигиена в спорте и первая помощь	14	7	7	
5.1	Гигиена в спорте. Самоконтроль состояния здоровья. Профилактика различных заболеваний.	6	3	3	

5.2	Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Основные приемы оказания первой помощи.	8	4	4	
6	Физическая подготовка спортсмена.	94		94	
6.1	Общая физическая подготовка.	34	-	34	Сдача нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка.	60	-	60	Сдача нормативов
7	Воспитательная работа	12		12	
7.1	Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»	4	-	4	
7.2	Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.	8	-	8	
	ИТОГО:	324	36	288	

Содержание 1 год обучения

1. Введение.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Порядок и содержание работы объединения. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и в Республике Коми. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований Проведение собеседования с желающими заниматься в объединении. Планирование деятельности объединения на предстоящий год.

2. Туристская подготовка. Дистанции

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, во время походов и соревнований.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. Анализ дистанций.

Теория. Классификация дистанций:

- пешеходные, лыжные, водные, на искусственном рельефе;

-спринты и короткие, (дистанции с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями); длинные (дистанции значительной протяженности, с прохождением технических этапов и этапов ориентирования на местности);

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

Практика. Анализ результатов соревнований.

2.5. Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму.

Теория. Разрядные требования.

Практика. Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по спортивному туризму. Анализ соревнований. Ошибки при прохождении дистанций.

3. Спортивное ориентирование

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. Виды ориентирования. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Теория. Виды спортивных дисциплин в ориентировании. Техника и тактика ориентирования на различных дистанциях. Приемы и способы ориентирования. Взаимосвязь скорости передвижения и точного чтения карты. Легенды контрольных пунктов. 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.

3.4. Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию

Теория. Правила по спортивному ориентированию.

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

4. Основы судейской и инструкторской подготовки

4.1. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму

Теория. Массовые соревнования по спортивному туризму. Единый календарный план официальных спортивных мероприятий по туризму в Республике Коми. Формирование ЕКП. ЕВСК – Единая всероссийская спортивная квалификация. Присвоение судейских категорий и спортивных разрядов.

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

4.2. Организация и проведение соревнований, и их судейство.

Теория. Права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд, организаторов соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Подготовка к соревнованиям. Техническая информация о дистанции.

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. Оформление мест старта и финиша, этапа. Подготовка инвентаря и оборудования для дистанции.

4.3. Инструкторская подготовка.

Практика. Помощь педагогу в проведении части занятия, разминки, заминки. Совместное проведение с тренером учебно-тренировочных занятий по технической подготовке на местности. Проведение игровых тренировок. Помощь в организации и проведении учебного похода. Выполнение поручений, связанных с организацией и проведением соревнований.

5. Гигиена в спорте и первая помощь

5.1. Гигиена в спорте. Самоконтроль.

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.

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. Прохождение углубленного медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Составление плана тренировок

5.2. Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь.

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

Причины возникновения и профилактика простудных заболеваний, пищевых отравлений и желудочно-кишечных расстройств. Укусы животных и насекомых. Первая доврачебная помощь.

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

6. 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.

6.1. Общая физическая подготовка

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

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.

6.2. Специальная физическая подготовка

Практика. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

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**

	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение	2	2		
1.1	Вводное. Правила вида спорта "Спортивный туризм". Положение о Единой всероссийской спортивной квалификации.	2	2		
2	Туристская подготовка. Дистанции.	142	9	133	
2.1	Совершенствование технико – тактической подготовки дистанций 3,4 класса сложности.	100	-	6	Контр. старт
2.2	Занятия на полигоне .	13	-	13	Контр. старт, соревнования
2.3	Анализ прохождения дистанций. Правила соревнований и система оценки нарушений на пешеходных дистанциях.	4	1	3	
2.4	Контрольные старты и соревнования	25	1	24	Контр. старты и соревнования
3	Спортивное ориентирование	18	-	18	
3.1	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию	18		18	Контр. старт
4	Судейская и инструкторская подготовка.	32	10	22	
4.1	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		
4.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство.	18	4	14	Судейство соревнований
4.3	Совершенствование инструкторской подготовки.	8	-	8	
5	Гигиена в спорте и первая помощь	14	7	7	
5.1	Личная гигиена туриста..	6	3	3	
5.2	Приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4	
6	Физическая подготовка	104		104	
6.1	Общая физическая подготовка.	44	-	44	Сдача нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка.	60	-	60	Сдача нормативов
7	Воспитательная работа	12		12	
7.1	Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»	4	-	4	
7.2	Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.	8	-	8	

	ИТОГО:	324	28	296	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Содержание 2 год обучения

1. Введение.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Порядок определения класса дистанций и классификации соревнований. Положения о соревнованиях и его разделы. Функции и порядок работы мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Документы, необходимые для допуска к соревнованиям. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников и представителей (тренеров). Санкции, применяемые к участникам и представителям (тренерам) при нарушении ими правил. Снаряжение, технические средства передвижения и требования к ним. Общие положения. Содержание требований и норм ЕВСК, условий их выполнения. Порядок формирования ЕВСК. Порядок присвоения спортивных разрядов. Порядок присвоения спортивных званий. Порядок лишения спортивных званий.

2. Туристская подготовка. Дистанции.

2.1 Совершенствование тактики дистанций 3,4 класса сложности.

Практика. Освоение технических этапов пешеходных дистанций 3-го класса сложности в различных дисциплинах, характеристика, параметры и способы их прохождения (спуск, подъем, навесная переправа, параллельные перила, маятник, бревно, траверс и тд.). Организация перил. Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов. Работа в связках. Отработка действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положение тела при преодолении этапов. Последовательность действий спортсмена при прохождении дистанции. Работа с веревкой.

2.2 Занятия на полигоне, пешеходная дистанция.

Практическое занятие. Отработка дистанции по условия на специально оборудованных и приспособленных для занятий полигонах, подготовка к соревнованиям. Учебные соревнования.

2.3 Анализ прохождения дистанций. Правила соревнований и система оценки нарушений на пешеходных дистанциях.

Теория. Правила проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Регламент проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции – пешеходные», (дистанция – пешеходная, дистанция – пешеходная – связка, дистанция – пешеходная – группа). Методика преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная. Права и обязанности участников. Штрафовая и безштрафовая система оценки нарушений, применяемая к участникам при нарушении ими правил. Знакомство с таблицей нарушений. Действий спортсмена при нарушении условий этапа.

Практика. Знакомство с основными понятиями: самостраховка, контрольное время, рабочая зона, исходная сторона и тд.

2.4 Контрольные старты и соревнования

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 3 класса сложности. Анализ соревнований.

3. Спортивное ориентирование.

3.1 Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию

Теория. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Практическое занятие. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, на соревнованиях в качестве участников.

4. Судейская и инструкторская подготовка.

4.1 Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму.

Теория. Общие положения. Содержание требований и норм ЕВСК, условий их выполнения. Порядок формирования ЕВСК. Порядок присвоения спортивных разрядов. Порядок присвоения спортивных званий. Порядок лишения спортивных званий. Порядок определения класса дистанций и классификации соревнований. Положения о соревнованиях и его разделы. Функции и порядок работы мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Документы, необходимые для допуска к соревнованиям. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Права и обязанности участников и представителей (тренеров). Санкции, применяемые к участникам и представителям (тренерам) при нарушении ими правил. Снаряжение, технические средства передвижения и требования к ним.

4.2 Организация и проведение соревнований, и их судейство.

Теория. Основная задача службы дистанции - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Практические занятия.

Практика. Судейство официальных соревнований с оценкой качества судейства в группе дисциплин

4.3. Совершенствование инструкторской подготовки.

Теория. Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры формальные и неформальные. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности. Личная подготовка инструктора к занятиям. Определение последовательности хода занятий и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана-конспекта занятия. Методика обучения технике пешеходного и лыжного туризма, критерии оценки существующих методов. Необходимость приобретения навыков. Текущий контроль усвоения технических навыков. Соотношение времени, выделяемого на обучение и отработку приемов, тренировку, доведение их выполнения до автоматизма. Наиболее распространенные упущения инструкторов. Сравнительный анализ проведенных занятий.

Практика. Передача знаний и опыта младшим учащимся.

5. Гигиена в спорте и первая помощь.

5.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в

занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними

5.2. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего

6. Физическая подготовка

6.1 Общая физическая подготовка.

Теория. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

6.2 Специальная физическая подготовка.

Практика. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Стигание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

7. Воспитательная работа

7.1. Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»

Практика. Совместная организация и проведение игры «Зимние Забавы»

7.2. Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.

Планируемые результаты

Предметные:

– в совершенстве владеют технико-тактическими приемами в спортивном туризме и ориентировании;

– имеют навыки судейства соревнований по спортивному туризму в должности помощников судей старта, финиша, этапа;

– сформирован опыт участия в соревнованиях различного уровня;

– сформировано ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни,

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 свою гражданскую патриотическую позицию по отношению к своей Родине;

– бережно относятся к природе, окружающей среде;

– сформировано чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других, собственной воли к победе;

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 - 10 шт. Спальный мешок - 10 шт. Палатки - 4 шт. Палатка "Зима" - 1 шт. Печка к палатке "Зима" - 1 шт. Система страховочная - 10 ком. Топор, котелки, пила, лопата. Аптечка - набор Компаса жидкостные - 10 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»)- 10 шт. «Жумар» - 10 шт. Шлем защитный (каска) - 10 шт. Лыжи, ботинки, крепления - 10 пар. Раздаточный материал Перчатки рабочие – 10 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.

- *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.

Контрольно- измерительные материалы применяются одни и те же для каждого года обучения. Результаты контрольных измерений проводятся в динамике с предыдущим годом обучения.

Оценочные материалы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации/ контроля
1	Тактико-техническая подготовка	Соревнования	Оценка результатов практической подготовки .	Прохождение личной дистанции 3 класса	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
		Соревнования	Оценка результатов практической подготовки .	Прохождение личной дистанции 3,4 класса	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
2	Ориентирование на местности	Соревнования	Оценка результатов практической подготовки	Прохождение дистанции	Исходя из рейтинговой оценки победителя по времени: <i>Высокий уровень</i> 1-3 место <i>Средний уровень</i> -4-7 место <i>Низкий уровень</i> - 8 и ниже	Текущий контроль
3	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	Таблица нормативных требований Приложение №8	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

4	Основы судейской подготовки	Тест	Приложение 5		<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
5	Уровень сформированности знаний, умений, навыков за учебный год	Тест Соревнования УТП	Лист наблюдения с фиксацией результатов Приложение 6,7	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

Методическое обеспечение программы

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности, в спортзале, на скалодроме. 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.	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
2.	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
3.	Физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
5.	Судейская подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
6.	Контрольные старты и соревнования	Практическое занятие, тренировка, соревнование	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, 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, 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.

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. Самодеятельное 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. Штюмер 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 туристская смена	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 течение года
10	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма: - Профилактическое мероприятие «Дорожная 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 течение года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Совместные прогулки и экскурсии	в течение года
		Поход выходного дня	в течение года
		Игра «Зимние забавы»	Конец декабря
		Соревнования по ориентированию «Российский Азимут»	Май
		День открытых дверей Мастер классы от детей родителям	в течение 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 течение года
		Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)	в течение года

Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися

№	Раздел. Тема	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1. Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму			
	Тактика прохождения дистанций	Изучить: - Регламент по группе спортивных дисциплин «дистанции- лыжные» 2021 г. - Регламент по группе спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные» 2020 г. Технические прием "Спуск в связке" https://youtu.be/Ahm-LwMJ1tc Преодоление навесной переправы в связке. https://youtu.be/hdMswWKwt6Q	
	Техническая подготовка	- Упражнения для развития моторики при работе с личным техническим снаряжением в спортивном туризме. https://youtu.be/0X52VjxBvw - Упражнения с основной верёвкой (технические приёмы для занятий спортивным туризмом). https://youtu.be/PtWnRWQo5NE - Узлы в спортивном туризме. https://youtu.be/xlBqjwxrsnw - Технические приемы туризма. Этап "Переправа по бревну в связках", дистанции 3 и 4 классов https://youtu.be/FBQaQ6bCio0 - Техника спортивного туризма. Прием "сдёргивание перил" https://youtu.be/l2sZjpN6q3s - Техника спортивного туризма. Преодоление навесной переправы с восстановлением и наведением перил. https://youtu.be/0N0XMGs-bCQ	
2. Ориентирование на местности			
	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	- тесты по ориентированию О-Тесты https://orienteering.sport/ https://vk.com/app5671337_-7187499#343815	
3. Общая и специальная физическая подготовка			

	Общая физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс упражнений для развития баланса и равновесия. https://youtu.be/PVEMjpIMZAE - Круговые тренировки. https://youtu.be/YEpXJ000mPk - Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц. https://youtu.be/UiERu2yeToY - Растяжка https://www.youtube.com/watch?v=BVaYaXzPycM https://www.youtube.com/watch?v=INyD6ss3mrE https://vk.com/im?peers=477962201&sel=c69 - Кардиотренировка https://vk.com/video65502970_456239098?list=b12e5b6c6a59df068c 	
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
	Первая доврачебная помощь	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно – познавательные фильмы по анатомии человека (мышцы, скелет, позвоночник) https://vk.com/videos65502970?section=album_3 	

7.1	Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»	4	-	4				4					
7.2	Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.	8	-	8	4			4					
	ИТОГО:	324	38	286	36	36	36	36	36	36	36	36	36

Календарный учебный график 2год

	Тема (форма проведения занятия)	Всего	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
1.	Общая подготовка	2	2										
2.	Туристская подготовка. Дистанции	142	9	133									
2.1	Развитие спортивного туризма в Республике Коми.	2	2	-	2								
2.2	Тактика дистанций	11	5	6	1т	1т	1т	1т	1т	2	2	2	
2.3	Техническая подготовка прохождения дистанций	100	-	100	6	16	16	16	12	12		6	16
2.4	Анализ дистанций	4	1	3	1т	1	1	1					
2.5	Контрольные страты и соревнования	25	1	24	1т	6		6		6		6	
3.	Спортивное ориентирование	18		18									
3.1	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию	18	-	18	2	2	2					12	
4.	Основы судейской и инструкторской подготовки	32	10	22									
4.1	Единая Всероссийская спортивная квалификация. Правила соревнований по спортивному туризму	6	6		6								
4.2	Организация и проведение соревнований, и их судейство	18	4	14		2т	4	4	2т		2	4	
4.3	Инструкторская подготовка	8	-	8						4	4		
5.	Гигиена в спорте и первая помощь	14	7	7									
5.1	Гигиена в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль.	6	3	3	3				3				
5.2	Возможные травмы на занятиях и их предупреждение. Первая помощь	8	4	4	4				4				
6.	Физическая подготовка	104		104									
6.1	Общая физическая подготовка.	44	-	44	4		4		6	6	14		10
6.2	Специальная физическая подготовка.	60	-	60		8	8		8	6	14	6	10
7.	Воспитательная работа	12		12									
7.1	Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»	4	-	4				4					
7.2	Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.	8	-	8	4			4					
	ИТОГО:	324	38	286	36	36	36	36	36	36	36	36	36

**Диагностические материалы
Мониторинг результатов обучения**

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	

Форма фиксации образовательных результатов

Все формы фиксации контроля и результатов проходят на полигоне МБОУ «СОШ» с. Визинга, а также в спортзале и учебном кабинете МБОУ «СОШ» с. Визинга.

№п/п	Ф.И.О. учащегося	Год обучения		
		Входящая диагностика	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		Беседа	Викторина	Тест

Диагностика обученности по программе за учебный год

Высокий уровень - _____ чел. _____ %
Средний уровень - _____ чел. _____ %
Низкий уровень - _____ чел. _____ %

**Тесты по теме «Судейская подготовка» по программе
«Спортивный туризм. К высшим достижениям»**

1. СНАРЯЖЕНИЕ

1.1 Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил сопровождения?

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

1.2 Что является двойной веревкой?

- a. сдвоенная (сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
- b. две отдельные веревки;
- c. все перечисленное.

1.3 Где могут применяться карабины без муфт?

- a. для организации промежуточных точек страховки;
- b. для транспортировки груза;
- c. для организации страховки (самоохранки).

1.4 Какое суммарное количество шкивов может быть использовано полиспасте?

- a. не должно превышать 4 штуки;
- b. не должно превышать 5 штук;
- c. не должно превышать 6 штук; d. Не должно превышать 7 штук;

1.5 Вережкой 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 самоохранки 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 полиспаста натягиваемой веревке при организации перил;
- c. для организации самоохранки при подъеме спуске по перилам.

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

- a. при выполнении страховки;

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

1.10 При работе на этапе, какого момента участник должен находиться каске?

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

1.11 Чем обязательно должна быть оборудована каска?

- a. номером участника;
- b. названием команды;
- с. 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;
- с. 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;
- с. 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;
- с. скользящий карабин боковую часть страховочного пояса.

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

- a. может;
- b. не может;
- с. 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;
- с. 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
- с. 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.

**Контрольно-измерительные материалы по промежуточной аттестации по программе
Промежуточная аттестация
«Спортивный туризм. К высшим достижениям»**

1. «Класс дистанции» зависит:

- А. От количества участвующих команд;
- Б. От спортивной квалификации участников;
- В. От количества дистанций;
- Г. От количества, трудности и разнообразия препятствий.

3. «Квалификационный ранг дистанции» зависит:

- А. От количества, трудности и разнообразия препятствий;
- Б. От количества дистанций, входящих в Программу соревнований;
- В. 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:

- А. За 2 мес.
- Б. За 30 дней;
- В. 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. 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»).

Контрольно-измерительные материалы
по дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программе
«К высшим достижениям»

Год обучения 1год

Вид контроля – промежуточная аттестация

Оценка предметных результатов

Формы контроля: практическое задание с фиксацией результатов (наблюдение)

Лист наблюдения основ туристской подготовки

№	ФИО	Тактическое исполнение похода (10до1)	Навык по ориентированию на местности (10до1)	Навык преодоления препятствий (30 до1)	Итого баллов От 50 до 3	В -высокий уровень С -средний уровень Н -низкий уровень
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

«В» - высокий уровень – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. **(50б.-38б.)**

«С» - средний уровень – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий.**(37б.-25б.)**

«Н» - низкий уровень – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий **(24 б. и ниже)**

Тактическое исполнение маршрута

Максимальная оценка - 10 баллов (присуждается в случаях отсутствия замечаний прохождения маршрута).

Команда может быть снята с соревнований за тактические ошибки, заставившие прервать поход или способствовавшие возникновению аварии (травмы одного или нескольких участников, не позволившие им продолжить поход); нарушение письменных указаний МКК и КСС; отказ в помощи другим группам или населению, терпящим бедствие.

1. Ошибки, которые могли привести к аварии: прохождение опасного участка (переправа, лавиноопасный склон и т. п.) в неблагоприятное время; установка бивака в опасном месте (наводнение, лавины, камнепад и т. п.); нарушение рекомендаций МКК и КСС, не вызванное изменением ситуации (за каждую).

2. Вынужденное сокращение маршрута из-за технических ошибок, не вызвавшее снижение его категории сложности.

3. Отказ одного или нескольких участников от продолжения похода, за исключением случаев заболеваний, травм или срочной необходимости вернуться к месту жительства или работы.

4. Ошибки, не сказавшиеся на прохождении маршрута в целом: несвоевременное движение на отдельных участках (например, поздние выходы с ночлега), приведшие к нарушению графика; потеря ориентировки, выбор неоптимального пути, ошибки в оценке сложности элементов пути (перевалов) и т. п. (за каждую).

5. Тактика прохождения соответствовала изменению ситуации на маршруте, предотвратила опасность или прекращение маршрута. +2.

6. Маршрут пройден, несмотря на неблагоприятные условия: устойчивую, не характерную для данного района и периода непогоду, стихийные бедствия, нарушение транспортных связей, затрату времени на поисково-спасательные работы и т. п. +3

Навык по ориентированию на местности

Максимальное количество баллов по проверке данного туристского навыка - 10 баллов. Баллы суммируются по итогам определения азимута и выявлению знаний по топографическим знакам. Выполняется индивидуально. Время на выполнение задания не более 20 минут.

Критерии выполняемых действий

Критерии оценки		
Определение азимута	Знание топографических знаков	Всего баллов
5 баллов – все верно	5 баллов -10ТЗ и более	9-10 баллов
4 балла – ошибка до 2	4 балла- 8-9 ТЗ	7-8 баллов
3 балла – ошибка до 4	3 балла- 6-7 ТЗ	5-6 баллов
2 балла – ошибка до 6	2 балла-4-5 ТЗ	3-4 балла
1 балл – ошибка более 6	1 балл-3ТЗ и менее	1-2 балла

Рассмотрим понятие азимута и технику его определения.

Азимут (направление) - горизонтальный угол, измеренный по ходу часовой стрелки от северного направления стрелки компаса до направления на выбранный предмет. Измеряется от 0° до 360°.

Для определения азимута отпускают тормоз магнитной стрелки и поворачивают компас в горизонтальной плоскости до тех пор, пока северный конец стрелки не установится против нулевого деления шкалы.

Затем, не меняя положения компаса, устанавливают визирное приспособление так, чтобы линия визирования через целик и мушку совпала с направлением на предмет. Положение мушки на шкале соответствует величине определяемого магнитного азимута направления на выбранный предмет.

На **рисунке** представлена схема определения азимута.

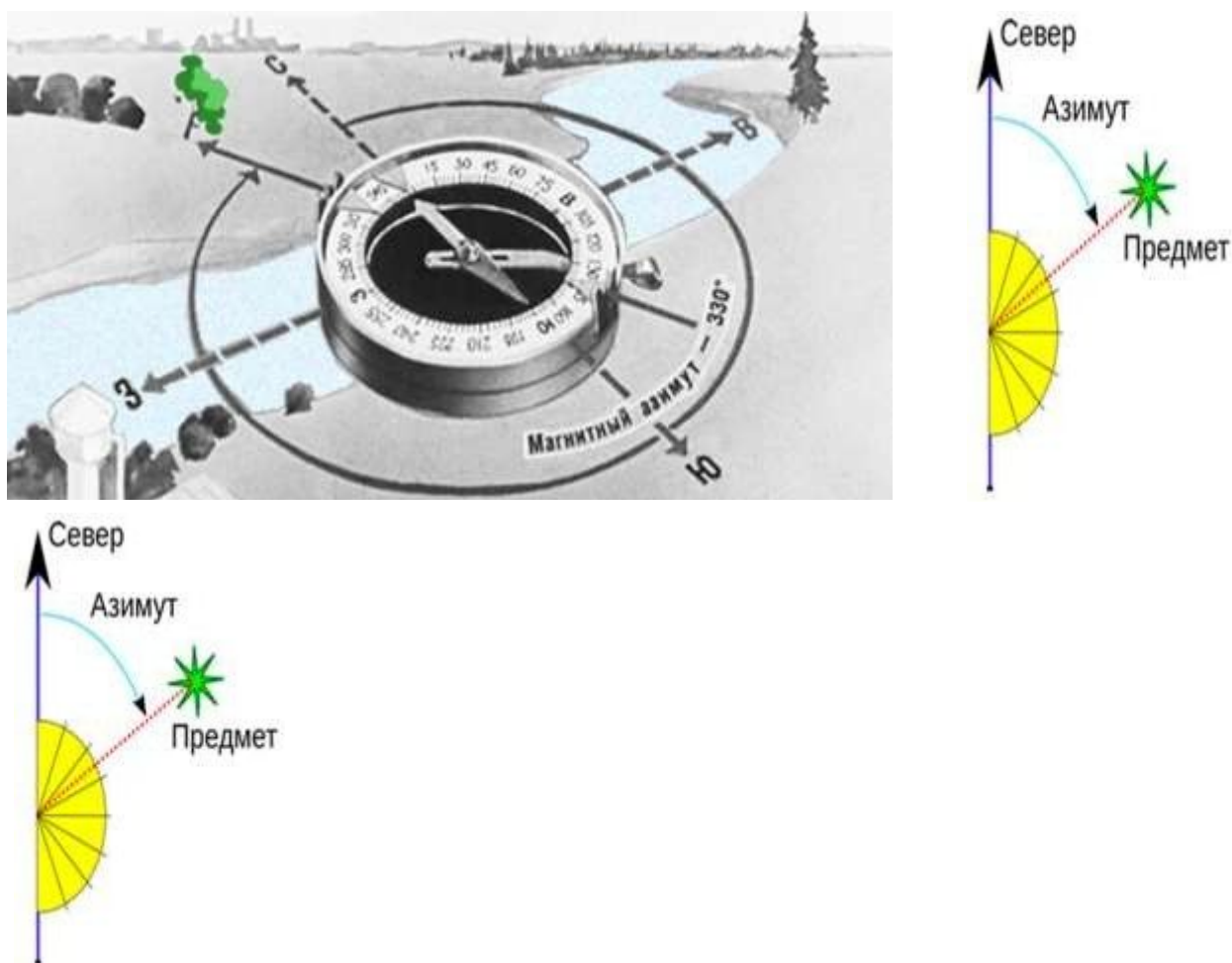


Схема определения азимута

Навык преодоления препятствий

Максимальное количество баллов - 30.

Оценивается обязательное прохождение трех препятствий на выбор (из 7 предложенных), предлагаемых инструкторами похода.

За каждое правильное преодоление препятствий участнику дается 10 баллов, за каждую ошибку вычитается 2 балла. В таблице представлены виды препятствий и возможные ошибки при их выполнении.

Виды препятствий и возможные ошибки

№	Виды препятствий	Возможные ошибки
1	Преодоление болота (кочки, гать)	1. Неуверенность в действиях 2. Заступ в «опасную зону»
2	Спуск по перилам «дюльфером»	1. Неуверенность в действиях 2. Спуск в перчатках 3. Неправильность выполнения 4. Ненадежность выполнения 5. Движение по перилам без перчаток
3	Подъем по перилам на самостраховке	1. Неуверенность в действиях 2. Провисание перил на подъеме 3. Ненадежность выполнения 4. Неправильность выполнения
4	Переправа по бревну	1. Неуверенность в действиях 2. Срыв с зависанием на страховочных перилах 3. Отсутствие самостраховки при движении по бревну 4. Нахождение в опасной зоне без самостраховки
5	Навесная переправа	1. Неумение самостоятельно подключиться к перилам беседочным карабином 2. Неуверенное передвижение по переправе 3. Неумение сняться с перил 4. Заступ в опасную зону
6	Параллельная переправа	1. Неуверенность в действиях 2. Отсутствие самостраховки при движении по переправе в опасной зоне 3. Срыв с зависанием на страховочных перилах
7	Маятник	1. Неуверенность в действиях 2. Заступ в «опасную зону» 3. Отсутствие самостраховки 4. Неумение преодолеть препятствие

