

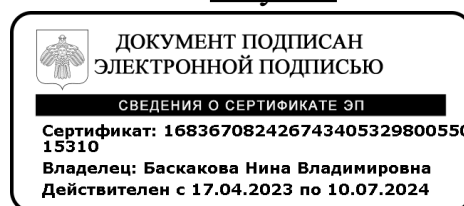
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӢДАН ДА НАУКА МИНИСТЕРСТВО

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

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. Путь к разрядам»

Направленность
Туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 8-13 лет
Срок реализации: 2 года
Составитель:
Кропанев Дмитрий Васильевич,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2023

Комплекс основных характеристик **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Спортивный туризм. Путь к разрядам**» (далее Программа) разработана в соответствии:

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

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

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

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

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

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Планом мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г.№385-р);

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

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

- Уставом образовательной организации;

- Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

- Образовательной программой образовательного учреждения.

Направленность программы

Программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Направлена на получение туристских навыков, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и морально-волевых качеств, а также на стремлении к получению юношеских и взрослых спортивных разрядов по спортивному туризму как очередной шаг совершенствования туристских умений и навыков.

Актуальность программы

Туристско-спортивная деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, способствует формированию навыков самостоятельной деятельности. В процессе овладения туристским мастерством у детей формируются такие качества личности, как

упорство, сила воли, честность, коммуникабельность, умение доводить начатое дело до конца, креативность мышления, целеустремленность, и появление желания учиться, находить и анализировать связь между разными областями знаний и туризмом.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма, активизация познавательной деятельности молодёжи, оздоровление молодого поколения как морально, так и физически важнейшие задачи современного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объёме через соревнования на различных дистанциях, спортивные маршруты, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Сегодня спортивный туризм в России - это массовый вид спорта, в который приходит всё больше и больше детей, которых манит сюда не только романтика, но и стремление преодолеть себя, показать себя с лучшей стороны, получать разряды, как доказательство своего туристского уровня.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, проведение поисково-спасательных работ, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, краеведение, что создает условия для самоопределения учащихся, формирования общей культуры.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что она совершенствует туристско - спортивную деятельность в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в туристических соревнованиях, слётах и фестивалях, массовых туристско-краеведческих мероприятиях, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Программа интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско - спортивной деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование. В такой интеграции заключается новизна программы. Ведущим из этих направлений является туризм. Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8-13 лет. В объединение зачисляются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. После освоения данной программы учащиеся могут продолжить знакомство с туризмом в рамках других специализированных программ по выбору.

Вид программы – базовый уровень.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, учебный год составляет 36 недель. Каждый год обучения предполагает 216 ч. Общий объем программы 432 часа.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	40 мин	2	6	216
2	40 мин	2	6	216

Режим занятий

Режим занятий: Расписание занятий составляется в соответствии с нормами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и 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.

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

Виды занятий:

- тренировочные занятия;
- практические занятия;
- занятия-соревнования;
- походы выходного дня.

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляет МБОУ «СОШ» с. Визинга. Это оборудованный тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебный кабинет туризма. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды на туристической базе «Пристань туриста». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

Особенности организации образовательного процесса

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

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

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

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

Цель и задачи

Цель: формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах, на соревновательных маршрутах, посредством учебно-тренировочного процесса.

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

Обучающие:

- обучение технико-тактическим приемам спортивного туризма и ориентирования;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для уверенного обращения со специальным туристским снаряжением;
- формирование знаний правил организации путешествия, ориентирования, принципы оказания первой помощи;

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств: координационных, ориентационно - пространственных, скоростно-силовых;
- развивать логическое и пространственное мышление, наблюдательность, память, внимание;
- развивать организационные, коммуникативные и рефлексивные умения и навыки; развивать чувства партнёрства, дружбы и взаимовыручки

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

	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение	2	2		
1.1	Организационное занятие	2	2		
2	Туристская подготовка. Походы	20	4	16	
2.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию - походная практика.	4	4		
2.2	Стратегия и тактика похода. УТП	16	-	16	поход
3	Туристская подготовка. Дистанции	82	9	73	
3.1	Развитие спортивного туризма в Республике Коми.	2	2	-	
3.2	Тактика дистанций	11	5	6	Контр. Старт, соревнования
3.3	Техническая подготовка прохождения дистанций	40	-	40	Контр. Старт, соревнования
3.4	Анализ дистанций	4	1	3	
3.5	Контрольные старты и соревнования	25	1	24	Контр. старт, соревнования
4	Спортивное ориентирование	36	8	28	
4.1	Спортивная карта и условные знаки	10	2	8	
4.2	Компас. Работа с компасом.	9	1	8	
4.3	Измерение расстояний	7	3	4	

4.4	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию	10	2	8	Контр. Старт
5	Физическая подготовка	64		64	
5.1	Общая физическая подготовка.	64	-	64	Сдача нормативов
6	Воспитательная работа	12		12	
6.1	Новогодняя игра вместе с родителями «Зимние забавы»	4	-	4	
6.2	Викторины, конкурсы, игры, открытые занятия, экскурсионные поездки.	8	-	8	
	ИТОГО:	216	21	195	

Содержание

1. Введение.

1.1. Организационное занятие

Теория. Проведение собеседования с желающими заниматься в объединении. Планирование деятельности объединения на предстоящий год. Суть деятельности объединения

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. Стратегия и тактика похода.

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

3. Туристская подготовка. Дистанции

3.1. Развитие спортивного туризма в Республике Коми.

Теория. Развитие спортивного туризма в Республике Коми.

3.2. 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 класса. Исправление тактических ошибок по ходу прохождения дистанций. Решение ситуационных задач.

3.3. Техническая подготовка прохождения дистанций.

Практика. Преодоление и организация этапов 2 класса: навесные переправы, 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.

Маркировка веревки.

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

3.4. 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.

3.5. 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.

4. Спортивное ориентирование

4.1 Спортивная карта и условные знаки

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

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

4.2 Компас. Работа с компасом

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

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

4.3 Измерение расстояний

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

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

4.4 Соревнования и контрольные старты по ориентированию.

Теория: Соревнования по спортивному ориентированию. Виды дистанций.

Практические занятия: Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

5. Физическая подготовка

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

5.1. 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

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение	2	2		
1.1	История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	2	2		
2	Туристская подготовка.	20	5	15	
2.1	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода	2	2		
2.2	Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму	2	2		
2.3	Подготовка к походу, выездному мероприятию	2	1	1	
2.4	Учебно - тренировочный поход. (УТП).	14	-	14	поход
3	Туристская подготовка. Дистанции	112	9	103	
3.1	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.	2	2	-	
3.2	Тактика дистанций.	11	5	6	Конр. Старт, соревнования
3.3	Техническая подготовка прохождения дистанций	70	-	70	Конт. Старт, соревнования
3.4	Анализ дистанций	4	1	3	
3.5	Контрольные старты и соревнования	25	1	24	Контр. старт, соревнования
4	Спортивное ориентирование	36	8	28	
4.1	Спортивная карта и условные знаки	7	4	3	
4.2	Способы ориентирования. Измерение расстояний.	10	2	8	
4.3	Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки	9	1	8	
4.4	Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию	10	2	8	Контр.старт
5	Общая и специальная физическая подготовка	34	4	30	
5.1	Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основ спортивной тренировки.	2	2		Сдача нормативов
5.2	Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.	4	2	2	
5.3	Специальная физическая подготовка.	14		14	

5.4	Выполнение технических приемов.	14		14	
6	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	12	6	6	
6.1	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка.	4	2	2	
6.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	
6.3	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	4	2	2	
	ИТОГО:	216	34	182	

Содержание

1. Введение

1.1. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.

Организация туризма в России. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в местном регионе. Виды туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Туризм самодельный и плановый. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме, экскурсионный и спортивный туризм.

2. Туристская подготовка.

2.1. Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.

Теория. Правила организации и проведение туристских походов и экскурсий. Подбор группы, распределение обязанностей. Определение цели путешествия, выбор маршрута.

Практические занятия. Ведение походных записей.

2.2 Спортивный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму.

Теория. Разряды и звания в туризме, ориентировании. Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена. Регламент, правила по СТ

2.3 Подготовка к походу. выездному мероприятию

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. Разработка маршрутов походов. Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Разжигание костра. Составление меню и списка продуктов.

2.4. Учебно- тренировочный поход. (УТП)

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

Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Приготовление пищи на костре Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

3. Туристская подготовка. Дистанции.

3.1 Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

Теория. Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предподходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение). Переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия. Техника безопасности во время тренировочных занятий

3.2. 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 класса. Исправление тактических ошибок по ходу прохождения дистанций. Решение ситуационных задач.

3.3. Техническая подготовка прохождения дистанций.

Практика. Преодоление и организация этапов 2 класса: навесные переправы, 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.

Маркировка веревок.

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

3.4. 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.

3.5. Контрольные старты и соревнования по спортивному туризму.

Теория. Разрядные требования.

Практика. Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по

4. Спортивное ориентирование

4.1 Спортивная карта и условные знаки

Теория. Виды спортивных карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и ее оформление. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды 18 спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Старение карт.

Практические занятия. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Чтение карты и составление схем. Прокладка и описание маршрута.

4.2. Способы ориентирования. Измерение расстояний.

Теория. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде — подробному описанию пути. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

4.3. Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Теория. Причины, приводящие к потере ориентировки. Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки

Практические занятия. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам

4.4 Контрольные упражнения и соревнования по ориентированию

Теория. Разные виды соревнований по спортивному ориентированию.

По способу передвижения:

- ориентирование бегом «ОБ»;
- ориентирование на лыжах «ОЛ»;
- ориентирование на велосипедах «ОВ».

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток)

По способу старта спортсменов:

- индивидуальные (каждый спортсмен имеет индивидуальное время старта);
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно);
- групповые (спортсмены имеют общее время старта).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс, преодоленных в течение одного или нескольких дней, определяют окончательный результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для выхода в финал).

По способу выполнения задач проводятся следующие виды соревнований по ориентированию:

- ориентирование в заданном направлении, «ЗН» (прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению).

- ориентирование по выбору, «ВО» (прохождение КП из числа имеющихся в районе соревнований. Выбор КП и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника).

- ориентирование на маркированной трассе, «МТ» (прохождение дистанции, маркированной на местности от старта до финиша, с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции).

Практические занятия. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Строение и функции организма человека, питание, режим, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения физиологических основ спортивной тренировки.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костномышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Практические занятия. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2 Планирование спортивной тренировки. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание: освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25, 50, 100 и более метров на время. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для

мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

5.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия. Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное прохождение различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с оббеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол, футбол, с укороченными таймами). Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. 24 Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из

различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

5.4. Выполнение технических приемов.

Практические занятия. Крепление перил к опорам. Применение специальных средств при наведении перил. Виды полиспаста и способы его крепления к перилам. Техника безопасности при наведении перил. Практические занятия. Снятие перил с целевой стороны этапа (стороны окончания этапа). Снятие перил с исходной стороны последним участником команды. Техника безопасности при снятии перил. Укладка бревна и ее способы. Техника безопасности при укладке бревна. Движение по перилам: вброд, по бревну через реку, овраг. Особенности подключения к перилам. Организация сопровождения через сухой овраг. Организация сопровождения через реку. Нагрузка перил. Движение по тонкому льду. Движение по навесной переправе. Порядок и техника пристегивания к перилам и отстегивания от перил. Движение по наклонной навесной переправе. Транспортировка груза по навесной переправе. Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Личное прохождение этапов. Работа связок. Работа группы.

6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. Походная аптечка

Теория. Личная гигиена при занятиях туризмом. Значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия. Формирование походной и личной аптечек. Работа с лекарственными препаратами.

6.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Виды повязок и их назначение. Правила наложения повязок на голову, нижние и верхние конечности, грудь, спину, живот и т.д. Порядок и правила использования и применения дезинфицирующих и лекарственных средств. Порядок измерения температуры и пульса, артериального давления. Согревающие и охлаждающие процедуры, их применение. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

Практические занятия. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Практическое оказание первой помощи условно пострадавшему (определение вида травмы, установка диагноза). Отработка навыков наложения повязок, жгута.

6.3. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория. Дисциплина на занятиях и соревнованиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в зале и на стадионе, в лесу. Правила поведения при

поездках в 21 транспорте. Меры безопасности при преодолении препятствий. Организация личной и командной страховки.

Практические занятия. Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для походов, уход за ними

Планируемые результаты

Предметные:

- владеют технико-тактическими приемами в спортивном туризме и ориентировании;
- уверенно обращаются со специальным туристским снаряжением;
- знают правила и алгоритм деятельности при оказании первой помощи;
- овладение теоретическими знаниями по туризму в соответствии с основными разделами программы;

Метапредметные:

- сформировано чувство коллективизма, умение работать в команде, поддерживать дух команды;
- умеют оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- учащиеся владеют основными физическими качествами в соответствии с возрастными особенностями (выносливость, быстрота, гибкость, сила);

Личностные:

- проявляют интерес к родному краю, к окружающей природе;
 - соблюдают основные правила личной гигиены на тренировках;
 - владеют понятиями о здоровом образе жизни;
- проявляет дисциплинированность, ответственно относится к выполнению поручений;

Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий спортивным туризмом

Материально-техническое обеспечение учебного объединения для занятий спортивным туризмом

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;

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	Основы туристской подготовки	Поход Тест	Двухдневный поход. База «Пристань туриста».	Лист наблюдений Приложение 4 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
2	Ориентированность на местности	Соревнования Тест	Оценка результатов практической подготовки	Прохождение дистанции Приложение 6	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
	Тактико-техническая подготовка	Соревнования	Закончить личную дистанцию 2 класса	Лист наблюдений Приложение	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	
3	Общая физическая подготовка	Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов	По нормативам ГТО согласно возрастным ступеней	Соответствие уровня физической подготовки Приложение 7	<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
5	Уровень сформированности	Тест Соревнования УТП	Лист наблюдения с фиксацией результатов	Прохождение дистанции Приложение 8 Приложение 4	<i>Высокий уровень</i> – самостоятельно и правильно выполнено 75-100% заданий. <i>Средний уровень</i> – самостоятельно и	Промежуточная аттестация

	ости знаний умений навыков за учебный год				правильно выполнены 50-74% заданий. <i>Низкий уровень</i> – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий.	
--	--	--	--	--	--	--

*

Методическое обеспечение программы

Учебный процесс основывается на следующих принципах обучения: индивидуальности, добровольности, самостоятельности, постепенности, доступности, динамичности, научности, систематичности, целостности, линейности, преемственности, результативности, связи теории с практикой. При этом используются различные формы обучения: индивидуальная, групповая и коллективная. Методы обучения, внедряемые в учебно-воспитательный процесс, учитывают уровень деятельности учащихся в определённой иерархии. Учащийся постепенно поднимается по ступеням интеллектуальной активности и самостоятельности. Он идёт от восприятия и усвоения готовой информации (объяснительно-иллюстративный метод), через воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности (репродуктивный метод) и далее через знакомство с образцами решения проблем. Используется метод самореализации и самоуправления, который осуществляется через различные творческие дела и участие в разнообразных туристских мероприятиях. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания. Методы контроля и управления учебно-воспитательным процессом основываются на анализе качества усвоения программы. Для обеспечения учебного процесса, необходимы средства обучения (туристское снаряжение и оборудование, материалы, ТСО (в том числе – слайдфильмы, электронные компьютерные презентации, видеофильмы,)), карты и схемы, плакаты и макеты, таблицы. Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам. Ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в стране и в Республики Адыгея, с постановлениями о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов. Детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей. Занятия по ряду тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных кружковцами самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения на кружке. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т.п.

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.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы туристской подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, поход, наглядный материал, практическое задание
2.	Тактико-техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

				фотоматериалы	
3.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
5.	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, района, республики;
- 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. 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. 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. 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 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 Основы туристской подготовки			
	Организация туристского быта в зимних условиях	смотреть: Костры в туристском походе. https://youtu.be/9XB3CYye_2Q	
	Учебно-тренировочный поход	Учебное занятие. "Должность" участника туристского похода - Штурман. https://youtu.be/ZkG6_OUiLNq Учебное занятие. "Должности" участников похода. "Должность" – ЗавХоз https://youtu.be/oEYBmqmchIA	
2 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/0X52VjxBvuw - 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 2-3 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	
3 Ориентирование на местности			
	Тактико-техническая подготовка	- тесты по ориентированию О-Тесты https://orienteering.sport/	

	ориентировщика	https://vk.com/app5671337_-7187499#343815	
4 Краеведение			
	Туристские возможности Республики Коми	- фильмы про природу Республики Коми https://vk.com/videos65502970?section=album_4	
5 Общая и специальная физическая подготовка			
	Общая физическая подготовка.	- Комплекс упражнений для развития баланса и равновесия. https://youtu.be/PVEMjpIMZAE - Круговые тренировки. https://youtu.be/YEpXJ00mPk - 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	
6 Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
	Первая доврачебная помощь	- Учебно – познавательные фильмы по анатомии человека (мышцы, скелет, позвоночник) https://vk.com/videos65502970?section=album_3	

Контрольно-измерительные материалы
 по дополнительной общеобразовательной - общеразвивающей программе
«Спортивный туризм. Путь к разрядам»

Год обучения 1,2 год
Вид контроля – текущий контроль
Оценка предметных результатов
Формы контроля: практическое задание с фиксацией результатов (наблюдение)

Лист наблюдения основ туристской подготовки

№	ФИО	Тактическое построение маршрута (от 10 до 1)	Тактическое исполнение похода (10 до 1)	Навык установки палатки (10 до 1)	Навык разведения костра (10 до 1)	Навык по укладке рюкзака (10 до 1)	Навык по ориентированию на местности (10 до 1)	Навык преодоления препятствий (30 до 1)	Итого баллов От 90 до 7	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. **(90б.-68б.)**
 «С» - средний уровень – самостоятельно и правильно выполнены 50-74% заданий. **(67б.-45б.)**
 «Н» - низкий уровень – задания выполняются с помощью педагога, правильно выполнены менее 49-10% заданий **(44 б. и ниже)**

Тактическое построение маршрута

Исходная оценка – 10 баллов (присуждается в случаях, когда нитка маршрута и план-график замечаний не вызывают).

Туристский маршрут — заранее спланированный путь следования туристов — разрабатывается по определённому плану.

На рисунке 1 представлена схема видов маршрутов:

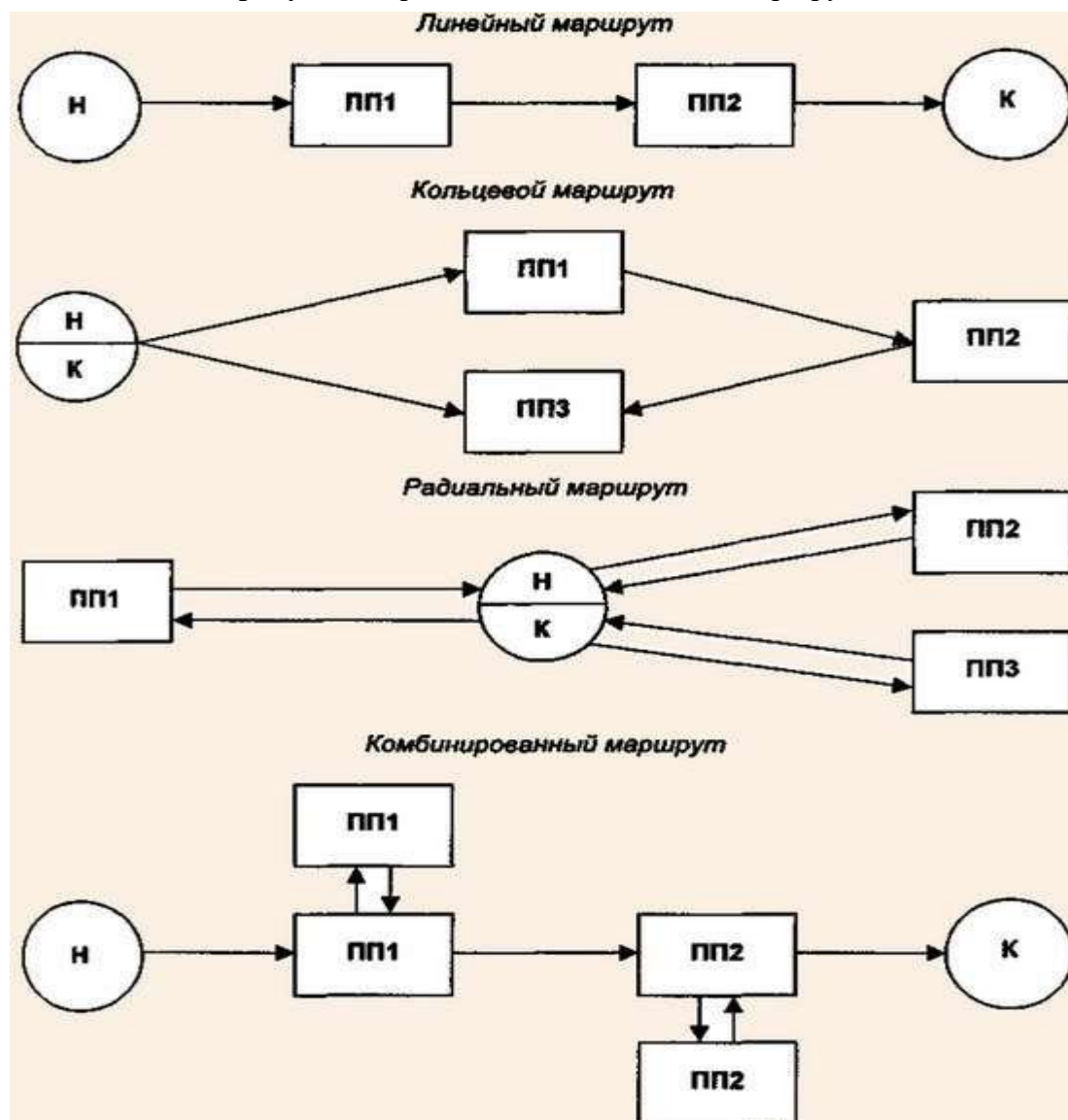


Рис. 1 Виды маршрутов

Условные обозначения:

Н - начало маршрута;

К - конец маршрута;

ПП1-ПП4 - промежуточные пункты пребывания на маршруте.

Местом проведения тестирования является участок местности (площадка) для постановки дистанции, содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий. Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;

– участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных и т.п.).

Одежда и обувь, по своим санитарно-гигиеническим показателям, должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Участники туристской группы должны быть обеспечены личным и групповым снаряжением, позволяющим безаварийно пройти маршрут. Ответственность за комплектность и качество личного снаряжения лежит на участниках туристской группы

Количество участников, тестируемых одновременно одной бригадой спортивных судей, зависит от следующих факторов:

- количества преодолеваемых препятствий;
- особенностей рельефа местности;
- возможности организации нескольких тестовых площадок;
- количества судей;
- условий проведения тестирования;
- подготовленности команд участников.

Снижение баллов:

1. Заявленный маршрут не был пройден полностью или заменен:

- по причине его трудности, превосходящей, техническую и физическую подготовленность группы, а также психологической усталости;
- в результате тактических ошибок планирования;
- вследствие недостаточного учета или незнания местных условий;
- за каждую из выявленных причин -3, -2.

Большой штраф дается в случае нарушения или пренебрежения основными, хорошо известными правилами, сведениями и рекомендациями.

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 установки палатки

Максимальное количество баллов по проверке данного туристского навыка 10 баллов.

Выполняется группой не более 4 человек. Использовать каркасные сферические палатки, состоящие из двух частей: внутренней и наружной - тент.

Время на установку 15 минут. Оценивается правильность выбора места для установки палатки и последовательность установки.

На рисунке 2 предста



Рис. 2 Правила выбора места для установки палатки

На **рисунке 3** представлена схема последовательности установки палатки.

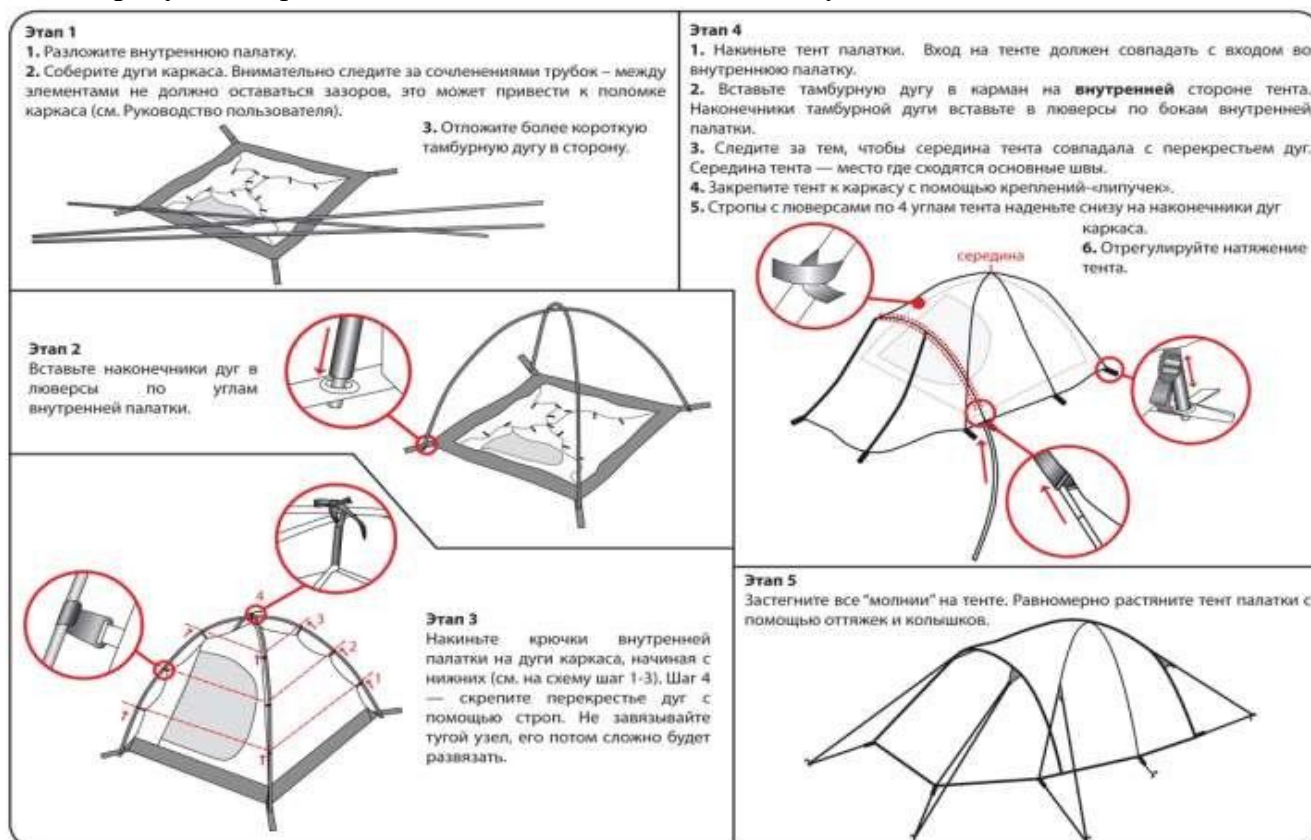


Рис. 3 Последовательность установки палатки

Рассмотрим критерии установки палатки:

1. Место для установки палатки
2. Установка палатки без ошибок: складки, перетяжка, неправильное расположение входа, оттяжка нижней части тента и т.д.
3. Уверенность в действиях туристов
4. Соблюдение регламента установки

В таблице 3 представлены критерии оценивания туристского навыка по установке палатки: В критериях указаны возможные ошибки, за наличие которых вычитаются баллы (за 1 ошибку - вычитается 1 балл).

Критерии оценивания туристского навыка по установке палатки

Баллы	Возможные ошибки
10 - навык отработан в совершенстве	Отсутствие ошибок

9- навык отработан хорошо	1. Небольшое превышение регламента установки (в пределах 1 минуты)
8 - владеет навыком	1. Нет уверенности в действиях 2. Небольшое превышение регламента установки (в пределах 2 минут)
7 - владеет навыком	1 Не оттянута нижняя часть тента 2. Нет уверенности в действиях 3. Небольшое превышение регламента установки (в пределах 2 минут)
6 - скорее владеет, чем не владеет	1. Не оттянута нижняя часть тента 2. Складки, перетяжки 3. Нет уверенности в действиях 4. Превышение регламента установки (свыше 2 минут)
5- скорее владеет, чем не владеет	1. Имеются замечания по выбору места 2. Не оттянута нижняя часть тента 3. Складки, перетяжки 4. Середина тента не совпадает с перекрестьем дуг 5. Действует только с помощью указаний
4 - скорее не владеет, чем владеет	1. Имеются замечания по выбору места 2. Не оттянута нижняя часть тента 3. Складки, перетяжки 4. Середина тента не совпадает с перекрестьем дуг 5. Действует только с помощью указаний 6. Вход в тенте не совпадает с входом во внутреннюю часть
3- скорее не владеет, чем владеет	1. Имеются замечания по выбору места 2. Не оттянута нижняя часть тента 3. Складки, перетяжки 4. Середина тента не совпадает с перекрестьем дуг 5. Действует только с помощью указаний 6. Вход в тенте не совпадает с входом во внутреннюю часть 7. Потеря снаряжения или неумение его применить
2 – не владеет навыками	1. Имеются замечания по выбору места 2. Не оттянута нижняя часть тента 3. Складки, перетяжки 4. Середина тента не совпадает с перекрестьем дуг 5. Действует только с помощью указаний 6. Вход в тенте не совпадает с входом во внутреннюю часть 7. Потеря снаряжения или неумение его применить 8. Не установлен тамбур
1- не владеет навыками	1. Грубое нарушение мер безопасности при выборе места для установки палатки 2. Собран только каркас

Навык по разведению костра

Максимальное количество баллов по проверке данного туристского навыка - 10 баллов.

Выполняется группой не более 4 человек. Использовать любой вид укладки костра.

На **рисунке 4** представлены некоторые виды костров. Ниже дано их описание.

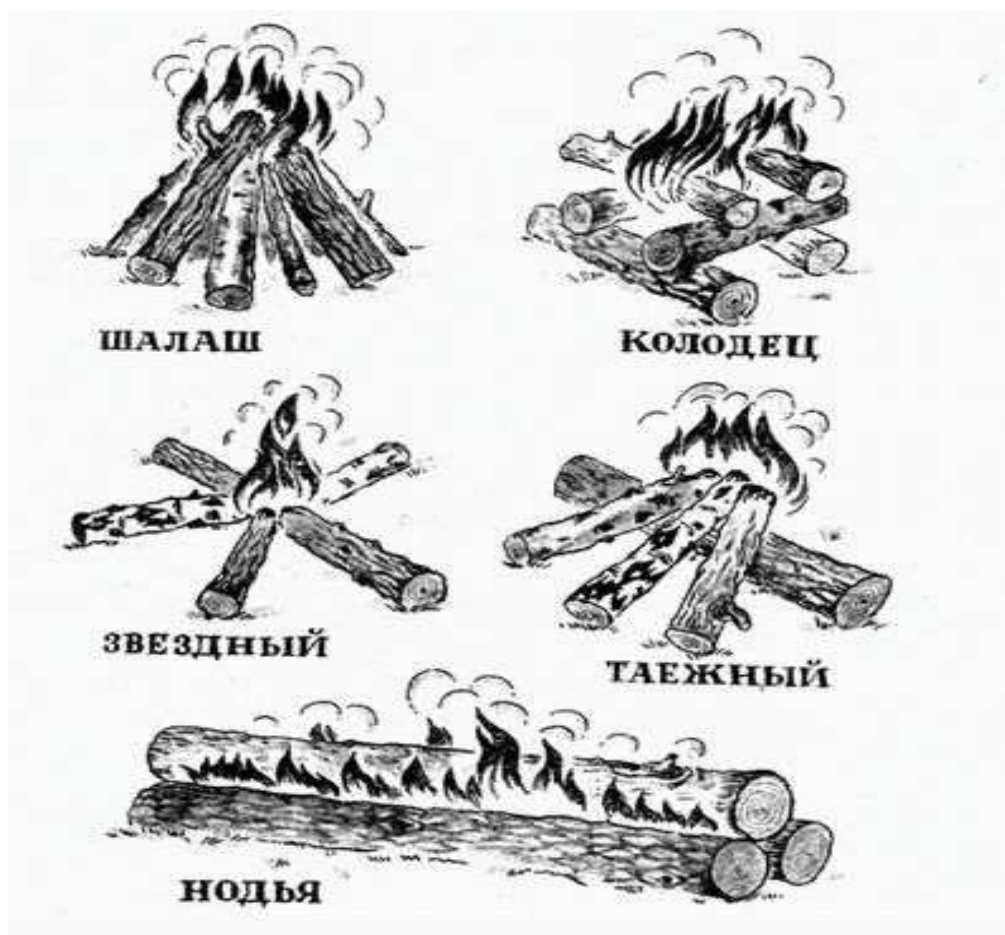


Рис. 4 Виды костров

«Шалаш». Такой костер требует большого количества дров. Дрова складывают наподобие шалаша или домика. Внизу помещается растопка. На таком костре удобно готовить пищу. Так же его используют для освещения.

«Колодец» представляет собой четырехугольный костер, сложенный из толстых поленьев. Все внутреннее пространство заполняется хворостом, мелкими дровами, сухой травой и другой растопкой. Иногда, если требуется большой костер, вместо поленьев используют длинные бревна.

«Нодья» складывается из хвойных бревен длиной до трех метров и диаметром более тридцати сантиметров. Классическая нодья: два бревна, уложенные продольно одно на другое, закрепленные по бокам четырьмя кольшками из влажного дерева, вбитыми в землю. Иногда используют три бревна: два укладывают параллельно на землю, сверху — третье бревно, а между ними – кольшки из влажной древесины. Тем самым создается подток воздуха, а кроме того проще заложить растопку. Часто нодью складывают на месте догорающего костра, давшего много углей. Угли разгребают по всей длине бревен.

«Звездный костер» используют как для обогрева, так и для приготовления пищи. Его складывают из 5-10-ти крупных бревен до трех метров длиной. Концы бревен складывают вместе на подобие звезды. По мере прогорания поленья двигают к центру.

«Таяжский костер» является одним из вариантов ночного костра. На длинное бревно под небольшим углом укладываются три-четыре бревна. Обычно применяется для обогрева ночью.]

Время на выполнение задания не более 20 минут. Оцениваются следующие критерии:

1. Правильный выбор места для костра
2. Подготовка площадки
3. Правильная заготовка дров
4. Быстрая растопка без использования зажигательных средств
5. Горение устойчивого пламени в течение 1 минуты

В таблице представлены критерии оценивания туристского навыка по установке палатки. В критериях указаны возможные ошибки, за наличие которых вычитаются баллы (за 1 ошибку - вычитается 1 балл).

Критерии оценивания туристского навыка по разжиганию костра

Баллы	Возможные ошибки
10 - навык отработан в совершенстве	Отсутствие ошибок
9- навык отработан хорошо	1.Длительная растопка без использования зажигательных средств (превышение в пределах 2 минут)
8 - владеет навыком	1.Нет уверенности в действиях 2.Длительная растопка без использования зажигательных средств (превышение в пределах 2 минут)
7 - владеет навыком	1 Плохо расчищена площадка для костра, отсутствие небольшого углубления для костра 2. Нет уверенности в действиях 3.Длительная растопка без использования зажигательных средств (превышение в пределах 2 минут)
6 - скорее владеет, чем не владеет	1Плохо расчищена площадка для костра, отсутствие небольшого углубления для костра 2. Нет уверенности в действиях 3. Более длительная растопка без использования зажигательных средств 4.Замечания по заготовке дров (ТБ, укладка дров относительно расположения костра)
5- скорее владеет, чем не владеет	1Плохо расчищена площадка для костра, отсутствие небольшого углубления для костра, не предусмотрена ветрозащитная стенка 2. Нет уверенности в действиях 3. Более длительная растопка без использования зажигательных средств 4.Замечания по заготовке дров (ТБ, укладка дров относительно расположения костра) 5. Замечания по технике укладки дров для костра (укладка хвороста и крупных дров)
4 - скорее не владеет, чем владеет	1. Имеются замечания по выбору места 2. Действует только с помощью указаний 3. Более длительная растопка без использования зажигательных средств 4.Замечания по заготовке дров (ТБ, укладка дров относительно расположения костра,

	<p>сохранение окружающей среды)</p> <p>5. Замечания по технике укладки дров для костра (укладка хвороста и крупных дров)</p> <p>6. Наличие сильного дыма</p>
3-скорее не владеет, чем владеет	<p>1. Имеются замечания по выбору места</p> <p>2. Действует только с помощью указаний</p> <p>3. Растопка с использованием зажигательных средств</p> <p>4. Значительные замечания по заготовке дров (ТБ, укладка дров относительно расположения костра, сохранение окружающей среды)</p> <p>5. Замечания по технике укладки дров для костра (укладка хвороста и крупных дров)</p> <p>6. Наличие сильного дыма</p> <p>7. Не предусмотрены меры безопасности по уходу со стоянки</p>
2 – не владеет навыками	<p>1. Место выбрано неверно</p> <p>2. Действует только с помощью указаний</p> <p>3. Растопка с использованием зажигательных средств</p> <p>4. Нанесение вреда окружающей среде при заготовке дров</p> <p>5. Не знает виды костров, укладывает неправильно</p> <p>6. Наличие сильного дыма</p> <p>7. Не предусмотрены меры безопасности по уходу со стоянки</p> <p>8. Устойчивое пламя менее 1 минуты</p>
1- не владеет навыками	<p>1. Костер не разожгли</p>

Навык по укладке рюкзака

Максимальное количество баллов по проверке данного туристского навыка - 10 баллов. Выполняется индивидуально. Использовать можно любой вид рюкзака. Время на выполнение задания не более 30 минут. Оценивается:

1. Правильное распределение груза внутри по весу
2. Нет пустот
3. Правильная форма рюкзака
4. Объем регулируется, правильный подгон лямок. Правильное расположение группового снаряжения, острых предметов
5. Правильное использование карманов.

Рассмотрим основные требования к укладке рюкзака:

- все вещи должны быть упакованы в рюкзак, руки должны быть свободны;
- рюкзак должен быть плотно уложен и стянут боковыми и вертикальными стяжками;
- центр тяжести рюкзака должен быть максимально приближен к спине;
- неудобные и жёсткие предметы не должны упираться в спину;

- в начале каждого ходового дня нужно полностью распаковывать рюкзак и качественно укладывать с нуля.

На рисунке 5 представлена схема укладки рюкзака.



Рис. 5 Схема укладки рюкзака

На рисунке 6 представлена схема распределения груза в рюкзаке.

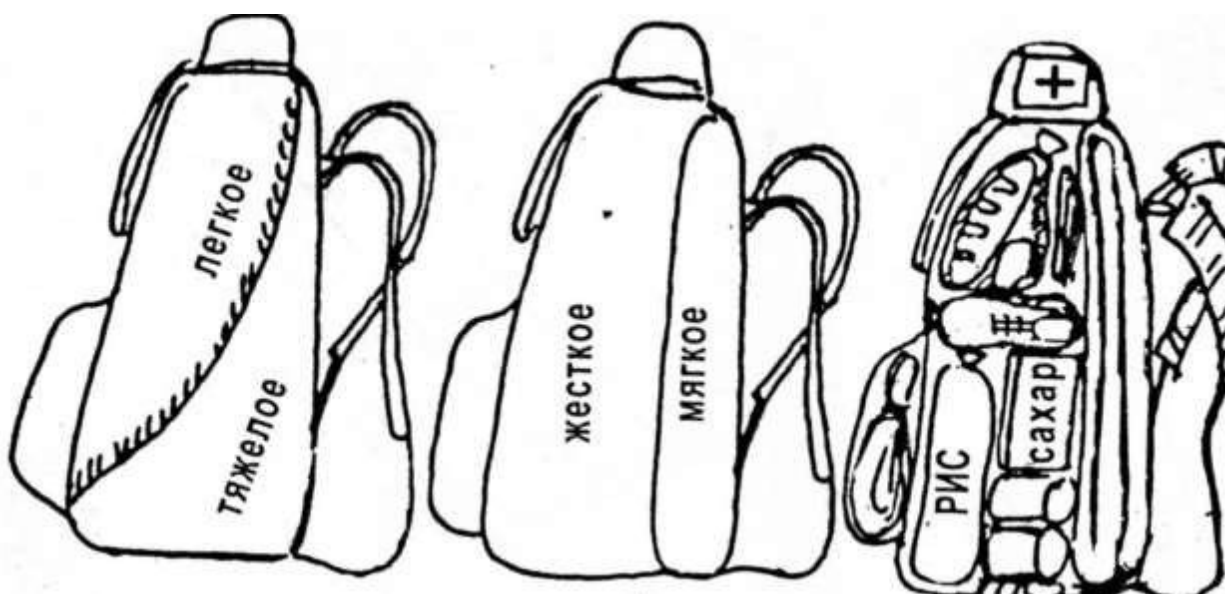


Рис. 6 Схема распределения груза в рюкзаке

В таблице представлены критерии оценивания туристского навыка по укладке рюкзака.

Критерии оценивания туристского навыка по укладке рюкзака

Баллы	Возможные ошибки
1	2
10 - навык отработан в совершенстве	Отсутствие ошибок
9- навык отработан хорошо	1.Наличие небольших пустот
8 - владеет навыком	1. Незначительные ошибки в распределении груза внутри 2. Наличие небольших пустот
7 - владеет навыком	1. Незначительные ошибки в распределении груза внутри 2. Наличие небольших пустот 3. Немного нарушена форма рюкзака
6 - скорее владеет, чем не владеет	1. Незначительные ошибки в распределении груза внутри 2. Наличие небольших пустот 3. Немного нарушена форма рюкзака 4. Объем регулируется, неправильный подгон лямок
5- скорее владеет, чем не владеет	1. Незначительные ошибки в распределении груза внутри 2. Наличие небольших пустот 3. Немного нарушена форма рюкзака 4. Объем регулируется, неправильный подгон лямок 5. Небольшие ошибки в расположении группового снаряжения, острых предметов
4 - скорее не владеет, чем владеет	1. Незначительные ошибки в распределении груза внутри 2. Наличие небольших пустот 3. Немного нарушена форма рюкзака 4. Объем регулируется, неправильный подгон лямок 5. Небольшие ошибки в расположении группового снаряжения, острых предметов 6. Неправильное использование карманов
3-скорее не владеет, чем владеет	1. Значительные ошибки в распределении груза внутри 2. Большие пустоты 3. Неправильная форма рюкзака 4. Большие ошибки в расположении группового снаряжения, острых предметов 5. Объем не регулируется, неправильный подгон лямок 6. Неправильное использование карманов 7. Центр тяжести приближен к спине

2 – не владеет навыками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значительные ошибки в распределении груза внутри 2. Большие пустоты 3. Неправильная форма рюкзака 4. Большие ошибки в расположении группового снаряжения, острых предметов 5. Объем не регулируется, неправильный подгон лямок 6. Неправильное использование карманов 7. Центр тяжести приближен к спине 8. нужная мелочь упакована неверно
1- не владеет навыками	Рюкзак полностью уложен неправильно, не знает требований к укладке рюкзака

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 8** представлена схема определения азимута.

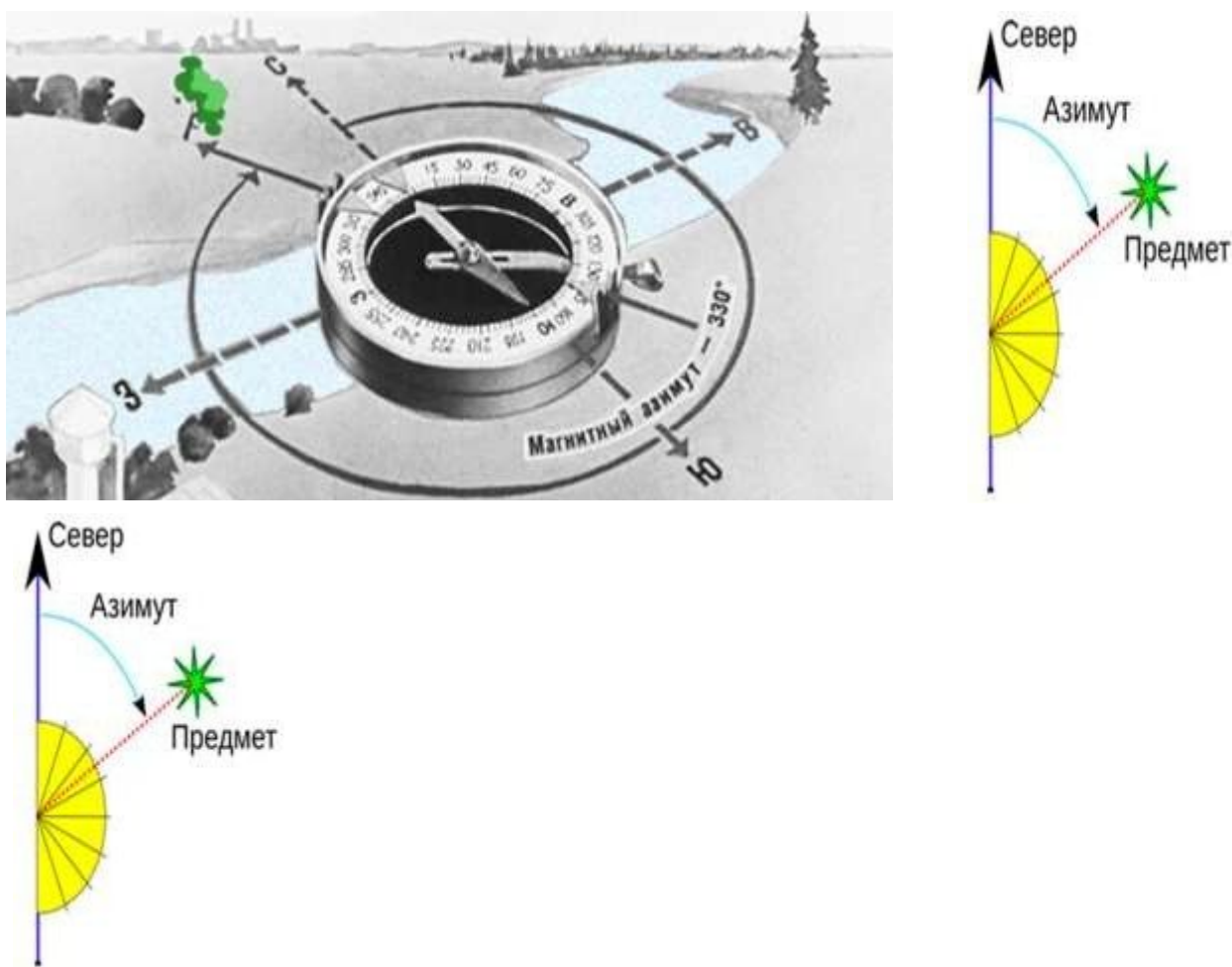


Рис. 8 Схема определения азимута

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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неуверенность в действиях 2. Провисание перил на подъеме 3. Ненадежность выполнения 4. Неправильность выполнения
4	Переправа по бревну	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неуверенность в действиях 2. Отсутствие самостраховки при движении по переправе в опасной зоне 3. Срыв с зависанием на страховочных перилах
7	Маятник	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неуверенность в действиях 2. Заступ в «опасную зону» 3. Отсутствие самостраховки 4. Неумение преодолеть препятствие

Диагностические материалы
Тест «Основы туристской подготовки»

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

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

2. Бивак – это...? (дай определение).

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

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

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

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

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

5. Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

- А – палатка
- Б – котелок
- В – лыжи и ботинки
- Г – рюкзак.

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

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

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:

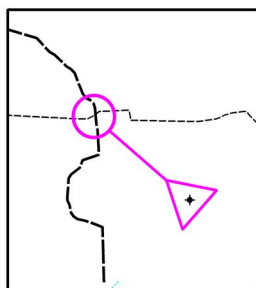
А – вспомогательная веревка

Б – четкий ориентир на местности

В – бег за сильным ориентировщиком

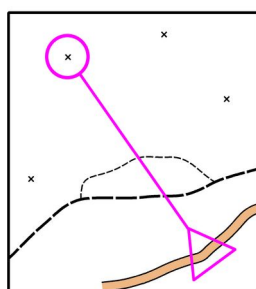
3. Выберите пару правильных ответов:

А.



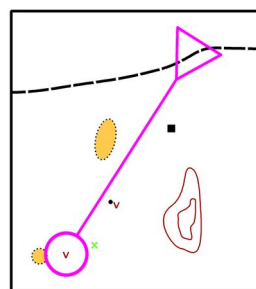
1. Бег по азимуту

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 не правильно

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

Общая физическая подготовка

Наблюдение с фиксированием результатов в таблице сдачи нормативов ГТО.

Нормы ГТО

<https://gtonorm.ru/>

Контрольно- измерительные материалы промежуточной аттестации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм. Путь к разрядам»

1. Бивак – это ... (дать определение)

2. К личному снаряжению относится:

- А – спальник
- Б – котелок
- В – аптечка

1. К групповому снаряжению относится:

- А – рюкзак
- Б – топор
- В – ледоруб
- Г – лыжи

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

- А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха
- Б – 45 мин. ходьбы, 15 мин. отдыха
- В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

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

4. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

- А – 1: 1500
- Б – 1: 15000
- В – 1: 150000

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

5. Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

- А. пеший
- В. горный
- С. лыжный
- Д. конный

6. Что из снаряжения туриста является групповым:

- А. палатка
- В. спальник
- С. рюкзак
- Д. коврик

7. К личному снаряжению туриста не относится:

- А. кеды
- В. ложка
- С. котелок
- Д. штормовка

8. Собираясь в поход, необходимо взять с собой:

- А. компас
- В. калькулятор
- С. спички
- Д. карту

(исключите ненужную вещь)

9. Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

- А. 2 часа
- В. 40 минут
- С. 1 час
- Д. 20 минут

10. Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

- А. справа, по ходу движения
- С. посередине дороги

В. слева, навстречу транспорту Д. рядом с дорогой по лесу

11. *Костер нельзя разжигать:*

А. на поляне В. у реки С. под деревом Д. в карьере

12. *Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:*

А. при ожогах 1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь
В. при порезах 2. наложить холод и сделать тугую повязку
С. при растяжениях и ушибах 3. обработать мазью
Д. при потертостях и мозолях 4. промыть, обработать йодом и перевязать

13. *Какую воду можно употреблять в походе:*

А. речную В. озерную С. кипяченную Д. талую

14. *Для разжигания костра в походе нельзя использовать:*

А. валежник В. растущие деревья С. сухостой Д. бересту

15. *В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:*

А. перекопать землю и засыпать песком
В. снять дерн и по окончании похода положить на место
С. окопать место костра.

Ответы: 7. Д 8. А 9. С 10. В 11. В 12. В
13. С 14. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1 15. С 16. В 17. В