

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско-юношеского туризма и краеведения

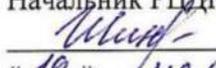
Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 03.06.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туризм-это здорово!»**

Возраст учащихся: 10-17 лет,

Срок реализации: 4 года

Согласовано:
Начальник РЦДОТиК
 И.Н. Шинкаренко
«19» мая 2021 г.

Авторы - составители программы:
Антуганова М.С., педагог дополнительного
образования;
Велижанина А.Б., методист

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Программа направлена на изучение таких смежных видов спорта как спортивный туризм, ориентирование и скалолазание. Дети, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско–краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой помощи. Подростки ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей.

Актуальность программы заключается в том, что она призвана способствовать решению обозначенных проблем: удовлетворить потребности детей и их родителей в данном направлении дополнительного образования, дать юным туристам основы знаний первой помощи, развить их физические возможности, участие в туристических мероприятиях, привить навыки выживания в экстремальных ситуациях. В условиях туристической деятельности учащиеся получают навыки взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия, у них сформируются чувства гражданственности и патриотизма, такие качества характера, как толерантность, желание прийти на помощь. Туристско-краеведческая деятельность – мощный катализатор всестороннего развития ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Туризм – это здорово!» (далее – программа) – туристско–краеведческой направленности.

Особенность программы заключается в комбинировании смежных видов спорта туристской направленности, а также изучении поисково-спасательных работ.

Адресат программы: программа ориентирована на обучение детей с 10 до 17 лет.

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 10-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях

выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. В возрасте 13-17 лет главной ценностью является система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности. Для каждой возрастной группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (домашнее задание, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

Объем общеразвивающей программы (общее количество учебных часов) рассчитан на 4 года обучения: 1 и 2 год обучения – 216 часов при нагрузке 6 часов в неделю и 3 и 4 год обучения - 324 часа при нагрузке 9 часов в неделю.

Режим занятий: учебные занятия проводятся 2-3 дня в неделю по 3 часа, с перерывом в 10-15 минут

Уровни программы:

Программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый и продвинутый уровни.

Стартовый уровень предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт.

Модули *базового уровня* предполагают углублённое изучение модуля, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а также умение работать в группе.

Продвинутый уровень предполагает доступ к узкоспециализированным, более сложным разделам в рамках программы. Предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках программы.

2. Цель и задачи программы.

Целью данной программы является создание условий для формирования физически здоровой и нравственно устойчивой личности, средствами активной туристско–краеведческой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие

- Дать основы таких видов спорта как спортивный туризм, ориентирование, скалолазание;

Развивающие

- Развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости.

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

Воспитательные

- Воспитать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- Воспитать морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость и дисциплинированность, ответственность, инициативность и взаимоуважение;
- Сформировать устойчивый интерес к выбранному виду деятельности.

Таблица 2

Общий учебный план

	Год обучения	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Туризм — это здорово!	1	Стартовый уровень			Наблюдение, опрос, выполнение практических заданий.
		16	20	36	
		Базовый уровень			
		38	142	180	
	2	Базовый уровень			Наблюдение, тестирование,
		35	181	216	
	3	Базовый уровень			
		67	257	324	
	4	Продвинутый уровень			
		76	248	324	
Итого за 4 года:			1080		

Учебные планы и содержание программы.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень					
1.	Спортивный туризм, скалолазание, ориентирование, история развития	3	3	-	Опрос, исходная диагностика осведомленности подростков
2.	Узлы	6	3	3	Беседа, выполнение упражнений

3.	Электронная отметка – XXI век!	6	3	3	Беседа
4.	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	3	2	1	Разучивание комплекса гимнастических упражнений
5.	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3	Выполнение заданий
6.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	3	3	-	Опрос, текущий контроль
7.	Общая физическая подготовка	12	-	12	Выполнение упражнений
Базовый уровень					
8.	Основы туристско-спортивной подготовки	36	9	27	
8.1	Личное и групповое снаряжение	3	2	1	Выполнение практических заданий
8.2	Тактика прохождения дистанций	12	3	9	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
8.3	Техника преодоления препятствий	21	4	17	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
9.	Ориентирование на местности	36	17	19	
9.1	Основы топографии и картографии	9	6	3	Выполнение тренировочных упражнений
9.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	9	4	5	Выполнение упражнений и заданий
9.3	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности	6	6	-	Опрос, учебные соревнования
9.4	Техника и тактика ориентирования на местности на соревнованиях	12	1	11	Выполнение упражнений и заданий
10.	Скалолазание	34	9	25	
10.1	Снаряжение скалолаза	4	3	1	Беседа
10.2	Основы техники скалолазания	15	3	12	Выполнение заданий
10.3	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	15	3	12	Выполнение заданий
11.	Общая физическая подготовка	30	-	30	Выполнение заданий, сдача нормативов
12.	Специальная физическая подготовка	42	1	41	
12.1	Специальная физическая	14	2	12	Выполнение

	подготовка туриста-пешеходника.				упражнений
12.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	14	2	12	Выполнение упражнений
12.3	Специальная физическая подготовка скалолаза.	14	2	12	Выполнение упражнений
13.	Антикоррупционное просвещение	1	1	-	Беседа, кроссворд.
	Итого:	216	54	162	

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема 1. Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития

Теория: Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. Главные туристские старты в России. История возникновения и развития скалолазания. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Ориентирование как вид спорта и отдыха. Краткий исторический обзор развития ориентирования. «Российский Азимут».

Тема 2. Узлы.

Теория: Узлы, применяемые в туризме и скалолазании. Проводник, восьмерка, штык, булинь, срединный, австрийский, штоковый, стремя на опоре, карабинная удавка. Спортивное и прикладное назначение узлов.

Практика: Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов.

Тема 3. Электронная отметка –XXI век!

Теория: Электронная отметка, особенности применяемой электронной отметки в видах спортивный туризм, ориентирование и скалолазание: SPORTident, Марафон-электро, SFR, и др. Электронная отметка SPORTident: ЧИП и станция электронной контактной отметки. Оснащение и способы крепления ЧИПа. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА». Отметка, звуковой сигнал, световой индикатор.

Практика: Подгонка ЧИПА для дистанций ориентирование и пешеходная. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА», «СТАРТ», «ФИНИШ».

Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков,

углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Тема 5. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

Тема 6. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на занятиях и соревнованиях. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Опрос по правилам техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

Тема 7. Общая физическая подготовка.

Практика: Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами.

Раздел 8. Основы туристско-спортивной подготовки.

8.1. Личное и групповое снаряжение

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой

туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.

8.2. Тактика прохождения дистанций

Теория: Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Раскладка сил на дистанции. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.

Практика: отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму; анализ и разбор соревнований.

8.3. Техника преодоления препятствий

Теория: Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

Практика: переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», «путаница». Преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

Раздел 9. Ориентирование на местности

9.1. Основы топографии и картографии

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта. Карты летние и зимние.

Практика: Глазомерная съемка туристского полигона.

9.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Упражнения для обучения ориентирования карты,

повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Выбор простого пути. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

9.3. Краткие сведения и правила по ориентированию на местности

Теория: Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Разбор правил соревнований.

Раздел 10. Скалолазание

10.1. Снаряжение скалолаза

Теория: Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

Практика: подгонка личного снаряжения под учащегося.

10.2. Основы техники скалолазания

Теория: Техника лазания по тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.

Практика: Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать, нужный прием, рассчитывать по времени силы.

10.3 Техника страховки и само страховки, работа с веревкой

Теория: Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила само страховки. Изучение и страховка правилом «коромысло». Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Изучение способов маркировки веревки. Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения верхней страховки. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины; к страховочным оттяжкам и карабинам, к страховочной

веревке для нижней страховки. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки. Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Требования к площадке старта и к площадке применения.

Практика: Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

Раздел 11. Общая физическая подготовка

Практика: В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминки. Время на разминку 15-20 минут. Общеразвивающие упражнения: наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища. Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс в среднем темпе (15-20 мин). Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Раздел 12. Специальная физическая подготовка

12.1. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника

Теория: Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости и быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, полушпагаты, шпагаты, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

12.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика

Практика: Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и

вращением туловища. Бег семенящий, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь», бег по узкой дорожке – «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

12.3. Специальная физическая подготовка скалолаза

Практика: Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на большом зацепе. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина) 5 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Вис на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдых, отпустив зацепы, не более 5-7 секунд, встряхнув руками. Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) и перед собой, вправо, влево. Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 5 подходов.

Тема 14. Антикоррупционное просвещение

Теория: Что значит быть честным? «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Решение кроссворда, просмотр мультфильма.

Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Базовый уровень					
1.	Спортивный туризм как вид спорта	42	6	36	
1.1	Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма	6	3	3	Опрос
1.2	Туристская подготовка	30	2	28	Выполнение упражнений
1.2	Соревнования по спортивному туризму	6	1	5	Участие в соревнованиях на дистанциях – пешеходных 1-2 класса
2.	Ориентирование на местности	36	8	28	
2.1	Основы спортивного ориентирования	33	6	27	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций

2.2	Спортивный инвентарь ориентировщика	3	2	1	Опрос, текущий и итоговый контроль, диагностика, самодиагностика и самооценивание уровня подготовки подростком
3.	Поисково-спасательные работы	39	21	18	
3.1	Поисково-спасательные работы в природной среде	15	6	9	Выполнение упражнений и заданий
3.2	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	14	9	5	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
3.3	Организация лагеря, снаряжение спасателя.	7	4	3	Выполнение упражнений
3.4	Подача аварийных знаков	3	2	1	Выполнение упражнений, тест.
4.	Общая физическая подготовка	51	-	51	Выполнение заданий, сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	48	-	48	
5.1	Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	24	-	24	Выполнение упражнений
5.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	24	-	24	Выполнение упражнений
	Итого:	216	35	181	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта

1.1. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

1.2. Туристская подготовка

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Разделение обязанностей между членами связки, команды. Организация командной страховки. Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов. Работа на этапах, оборудованных судейскими снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и само страховки.

1.3. Соревнования по спортивному туризму

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов, награждение победителей.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1-2 класса.

Раздел 2. Ориентирование на местности

2.1. Основы спортивного ориентирования

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лоцины, овраги, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонталы. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п. Влияние рельефа на выбор пути. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Практика: Упражнения по обучению работы с компасом, взятию азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути.

2.2. Спортивный инвентарь ориентировщика

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Практика: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

Раздел 3. Поисково-спасательные работы

3.1. Поисково-спасательные работы в природной среде

Теория: Общие принципы поисковых работ. Поиск заблудившихся в лесу, в дневное и ночное время. Носилки и волокуши. Транспортировка пострадавшего. Движение по бездорожью, снегу, льду, болоту, в пещерах. Преодоление брода.

Практика: Выполнение приемов и способов транспортировки, переноски и спуска пострадавших. Сборка носилок и волокуш. Выполнение приемов и способов преодоления препятствий с пострадавшим.

3.2. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Теория: Общие правила поведения при ЧС. Аварии: химические, радиационные, гидродинамические, транспортные, полное или частичное обрушение здания, аварии на коммунальных системах.

Практика: Подготовка сообщений о возможных авариях в конкретной местности. Написание алгоритма действий.

3.3. Организация лагеря, снаряжение спасателя.

Теория: Радиостанция. Нож. Фонарь. Компас. "Спички". Индивидуальный перевязочный пакет. Индивидуальная аптечка. Одежда. Рюкзак. Ремкомплект. Укрытия. Терморегуляция. Согревание: костер, Экстремальное согревание.

Практика: Сбор рюкзака, аптечки, ремнабора. Постановка палатки. Отработка сбора различных видов костров.

3.4. Подача аварийных знаков.

Теория: Сигнальные костры. Дымовые сигналы. Международная кодовая таблица. Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация. Информационные сигналы. Световые сигналы. Радиосигналы. Звуковые сигналы.

Практика: Выкладка аварийного знака подручными средствами.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60, 300, 500, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

5.1. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности. Бег по дистанции в среднем темпе по 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упорах. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Поднимание ног из положения в висе на натянутых перилах.

5.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика

Практика: Бег с применением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без него, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках,

пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в опоре с максимальной частотой шагов (на месте).

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
Базовый уровень					
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	2	-	2	Опрос
2.	Основы туристско-спортивной подготовки	9	-	9	
2.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3	-	3	Опрос
2.2.	Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму в дисциплинах: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная»	3	-	3	Опрос
2.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3	-	3	Опрос
3.	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций	21	42	63	Опрос
4.	Ориентирование на местности	36	48	84	
4.1	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	18	6	24	Тестирование
4.2	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	12	6	18	Опрос, выполнение упражнений
4.3	Техника и тактика спортивного ориентирования	6	36	42	Наблюдение, выполнение тренировочных

					упражнений
5.	Дисциплины: «дистанция- пешеходная»	3	79	82	
5.1	Основные положения правил по спортивному туризму и регламентов дисциплин	3	-	3	Тест
5.2	Техническая подготовка	-	58	58	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений
5.3	Тактическая подготовка	-	21	21	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений
6.	Общая и специальная физическая подготовка	4	68	63	
6.1	Общая физическая подготовка	2	34	36	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
6.2	Специальная физическая подготовка	2	34	36	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
7.	Зачётные мероприятия	-	20	20	
7.1	Контрольные испытания	-	3	3	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
7.2	Подготовка к соревнованиям	-	17	17	Наблюдение, разбор дистанций, участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 1, 2 класса
8.	Антикоррупционное просвещение	1	-	1	Беседа, просмотр видеороликов
	Итого:	67	257	324	

Содержание учебного плана третьего года обучения

Тема 1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

Теория: Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности дисциплин спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые

соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Раздел 2. Основы туристско-спортивной подготовки

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

2.2. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму в дисциплинах: «дистанция-пешеходная».

Теория: Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста-пешеходника, туриста-лыжника. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

2.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Краткий обзор строения организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы тренировок и отдыха. Краткий обзор значения питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Краткий обзор значения и содержания врачебного контроля и самоконтроля во время тренировок и соревнований. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Раздел 3. Первоначальные представления о технике и тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.

Теория: Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

Раздел 4. Ориентирование на местности

4.1. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теория: Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

4.2. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

4.3. Техника и тактика спортивного ориентирования

Практика: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Раздел 5. Дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная».

5.1. Основные положения правил по спортивному туризму и регламентов дисциплин.

Теория: Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований. Права и обязанности участников. Регламенты дисциплин: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная». Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

5.2. Первоначальные представления о технике и тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.

Теория: Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

5.3. Техническая подготовка

Практика: Изучение техники вязания узлов:

- для крепления на опоре – «карабинная удавка», «штык», «стремья», «булинь», двойной «булинь», «грейпвайн-удавка»;
- петлевые – «проводник-восьмёрка» (в том числе одним концом), «двойной проводник», «австрийский проводник»;
- схватывающие – «симметричный» (прусик), «Бахмана», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Работа со специальным снаряжением: верёвки, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, индивидуальные страховочные системы, усы самостраховки.

Организация работы на личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения и с использованием специального туристского снаряжения.

5.4. Тактическая подготовка

Практика: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по параллельным перилам, организованным судьями; подъем и спуск по склону по перилам, организованным судьями; переправа методом «вертикальный маятник» с использованием перил, организованных судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой по перилам, организованным судьями; навесная переправа с использованием перил, организованных судьями.

Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средства общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.

6.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль специальной физической подготовки для воспитания физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту через препятствие с одной и двух ног. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Раздел 7. Зачётные мероприятия

7.1. Контрольные испытания

Практика: Входное и выходное тестирование для оценки физической подготовленности. Общая выносливость – 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота – бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности – пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила – комплексное силовое упражнение. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.

7.2. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.

Практика: Участие в соревнованиях: городского, областного уровня, в соревнованиях кружковцев, учебно-тренировочных сборах.

Тема 8. Антикоррупционное просвещение

Теория: «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Просмотр видеороликов.

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Продвинутый уровень					
1.	Спортивный туризм, как вид спорта	37	105	142	
1.1	Классификация видов спортивного туризма	1	-	1	Опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	-	1	Опрос
1.3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	2	-	2	Опрос
1.4	Личное снаряжение	1	2	3	Выполнение заданий
1.5	Групповое снаряжение	1	2	3	Выполнение заданий
1.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 2-3 класса.	1	48	49	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий
1.7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция -	3	41	44	Наблюдение, решение

	пешеходная - группа» 2-3 класса.				проблемных ситуаций, выполнение заданий
1.8	Соревнования по спортивному туризму	4	12	16	Участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 2-3 класса
2.	Основы гигиены и первая помощь	5	9	14	
2.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	1	2	3	Опрос, выполнение заданий
2.2	Основные приемы оказания первой помощи	2	5	7	Наблюдение, выполнение заданий
2.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4	Выполнение заданий
3.	Спортивное ориентирование	31	42	73	
3.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	10	-	10	Опрос
3.2.	Условные знаки спортивных карт	18	-	18	Топографический диктант
3.3.	Техника ориентирования	-	21	21	Ориентирование на маркированной трассе
3.4.	Тактика ориентирования	3	18	21	Выполнение заданий
3.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	-	3	3	Участие в соревнованиях по СО
4.	Общая и специальная физическая подготовка	3	92	95	
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	2	1	3	Опрос
4.2	Самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	2	3	Наблюдение, ведение дневника самоконтроля
4.3	Общая физическая подготовка	-	41	41	Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов.
4.4	Специальная физическая подготовка	-	48	48	Конкурсы, выполнение

					заданий, сдача нормативов.
	Итого:	76	248	324	

Содержание учебного плана четвертого года обучения

Раздел 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

1.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Дисциплина-дистанция. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3 Техника безопасности и правила поведения учащихся на занятиях и соревнованиях.

Теория: Основы безопасности при проведении занятий на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

1.4 Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, жумара на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка

комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка и совершенствование личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.5 Групповое снаряжение

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Комплектование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.6 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 2- 3 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на личной дистанции:

- без специального туристского снаряжения: подъем, спуск, подъем - траверс; «маятник»;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

1.7 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная-связка» 2-3 класса.

Теория: Спортивное и прикладное значение узлов.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами «связки».

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка

навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

1.8 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная-группа» 2- 3 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:
с использованием специального туристского снаряжения;
с наведением сопровождения;
с наведением перил. Выполнение заданий.

1.9 Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 2-3 класса.

Раздел 2. Спортивное ориентирование

2.1 Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

2.2 Условные знаки спортивных карт

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

2.3 Техника ориентирования

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

2.4 Тактика ориентирования

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. Выполнение заданий.

2.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) уровней.

Раздел 3. Основы гигиены и первая помощь

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Практика: Применение средств личной гигиены во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Выполнение заданий.

3.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

3.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1 Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

4.2 Самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

4.3 Общая физическая подготовка

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м,; бег на длинные дистанции: девочки - 1000 м, мальчики - 1500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные игры и спортивные игры, эстафеты. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 500 м, 2000 м на время, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

4.4 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной местности на дистанции от 1,5 до 3 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на «бревне». Переправа по бревну через «канаву»; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Подъем-

спуск». Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Выполнение заданий. Сдача нормативов.

Планируемые результаты

Личностные:

- осознание ценности здорового образа жизни;
- развитие познавательной самостоятельности;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;

Метапредметные:

- умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходиться к общему решению;

Предметные:

- знать основы безопасности на тренировках и соревнованиях;
- уметь преодолевать препятствия с помощью личного и командного снаряжения;
- уметь пользоваться картой и компасом;
- выполнять общеразвивающие упражнения;

Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения				Формы контроля
		1 год	2 год	3 год	4 год	
1.	Время проведение	Согласно учебному расписанию				

	занятий					
2.	Количество учебных недель	36	36	36	36	
3.	Количество учебных дней	108	108	108	108	
4.	Количество часов в неделю	6	6	9	9	
5.	Количество часов на учебный год	216	216	324	324	
6.	Количество недель в I полугодии	14	14	14	14	
7.	Количество недель во II полугодии	22	22	22	22	
8.	Начало занятий	1 октября 2021	1 октября 2021	1 октября 2021	1 октября 2021	Наблюдение, входная и текущая диагностика. Сдача нормативов.
9.	Окончание занятий	12 июня 2022	12 июня 2022	12 июня 2022	12 июня 2022	Наблюдение, анализ, итоговая аттестация. Сдача нормативов
10.	Начала зимних каникул	30 декабря 2021	30 декабря 2021	30 декабря 2021	30 декабря 2021	
11.	Окончание зимних каникул	10 января 2022	10 января 2022	10 января 2022	10 января 2022	
12.	Начало летних каникул	13 июня 2022	13 июня 2022	13 июня 2022	13 июня 2022	

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Туристско-спортивный полигон	комплекс
2.	Призмы для ориентирования на местности	20 шт
3.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
4.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
5.	Индивидуальная страховочная система	10-20 шт
6.	Карабин туристский автомат	20-40 шт
7.	Каска защитная	10-15 шт
8.	Жумары (правый, левый)	15-20 шт
9.	Спусковые устройства (восьмёрка)	10-15 шт
10.	Секундомер электронный	2-6 шт
11.	Компас жидкостный для ориентирования	4-6 шт
12.	Рулетка 50-100 м	1 шт.
13.	Карты топографические учебные	Комплект
14.	Карты топографические спортивные	Комплект
15.	Игры учебные по ориентированию	Комплект

16.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
17.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
18.	Выборды/ Конусы оградительные	40/19шт
19.	Сетка оградительная	150 м
20.	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	Комплект метод. материалов

Формы и режим занятий

Форма обучения: очная, с применением дистанционных технологий. Под образовательными дистанционными технологиями, понимается применение информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст.16).

В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверку полученных знаний и навыков.

Формы определения результативности

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемыми результатами обучения.

Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования, сдачи нормативов и выполнения заданий после изучения стартового уровня, с целью выявления уровня начальных знаний.

Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме небольших соревнований внутри группы, между обучающимися и сдачи нормативов ОФП для обеих уровней.

Оценочные материалы

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, участия в соревнованиях, конкурсах.

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня (Приложение 5), листы экспертного оценивания личностных и метапредметных результатов (Приложение 6), а так же листы экспертного оценивания предметных результатов для каждого года обучения (Приложения 1-4).

Методические материалы

Нормативная литература

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Санитарные нормы и правила (СанПин).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание.
6. Федеральные государственные требования.
7. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011.
8. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Методическая литература

1. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТик, 2003
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм».
3. Регламент проведения спортивных соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Спортивные дисциплины: «дистанции-пешеходные» («дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная - связка», «дистанции-пешеходная -группа». 2019 г. Утверждено Президиумом ФСТР от 28.03.2019 г.
4. Приказ от 20 февраля 2017 г. N 108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации». Зарегистрировано в Минюсте России 21 марта 2017 г. N 46058. Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 09.04.18. № 325
6. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под обще редакцией В.М.Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.
7. Комплект картографического материала.

8. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).
9. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
10. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf

Специальная литература

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании.-Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, «Кнорус», 2014.
4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Феникс, 2008.
6. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
7. Грачев О. К. Физическая культура. Изд. центр МарТ, 2005.
8. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004.
9. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
10. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
11. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
13. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
14. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
15. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
16. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. Минск, ТетраСистемс, 2006.Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред. В.Н. Кирьянова.- Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2005.- с. 56.
17. Образование и здоровье. Сборник. Екатеринбург, 2001.
18. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.

19. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей./ Под общ. Редакцией - Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014
20. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
21. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
22. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html.

Литература, рекомендованная учащимся

1. Кузнецов Г. М, Дербенев И. А. Юношам о физической культуре. Екатеринбург, 2004.
2. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изм. и доп., вступил в силу 1 сентября 2013 г).
4. Все о туризме как о виде спорта. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-873351-vse-o-turizme-kak-o-vidе-sporta>
5. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. [Электронный ресурс]URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
6. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL: <http://открытыйурок.рф/214256/> (дата обращения: 18.08.2018).
7. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронный ресурс]URL: <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>
8. Скалолазание как экстремальный вид спорта. [Электронный ресурс] URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html
9. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

Лист экспертного оценивания предметных результатов 1 года обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения												
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки			Ориентирование на местности			Скалолазание	
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Прыжок с места.	Челночный бег	Кросс 400 метров	Маркировка веревок	Одевание обвязки	Прохождение этапа переправа по бревну и маятник	Чтение легенды спортивной карты	Определение набора высоты	Определение расстояния на местности путем подсчета шагов	Вщелкивание и выщелкивание веревок в карабин	Спуск и приземление
Показатель по группе (среднее арифметическое)														

Значение предметных результатов обучающегося:

- 3 балла – улучшение результата
- 2 балла – результат на том же уровне
- 1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

- 1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе
- 1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе
- 2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

Лист экспертного оценивания предметных результатов 2 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения															
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки			Ориентирование на местности			Поисково-спасательные работы				
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Прыжок с места.	Челночный бег	Кросс 500 метров	Маркировка веревки	Одевание обуви	Прохождение этапа переправа по бревну, навесная переправа, переправа по параллельным перилам и маятник	Чтение маршрута по спортивной карте	Определение азимута по компасу на местности	Определение кратчайшего пути на местности, выбор простого пути	Аварийные знаки	Транспортировка пострадавшего	Написание алгоритма действий при ЧС		
Показатель по группе (среднее арифметическое)																	

Значение предметных результатов обучающегося:

- 3 балла – улучшение результата
- 2 балла – результат на том же уровне
- 1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

- 1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе
- 1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе
- 2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

Лист экспертного оценивания предметных результатов 3 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения									
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки				
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Комплексное силовое упражнение	Челночный бег	Кросс 800 метров	Вязание узлов	Маркировка веревки	Одевание ИСС	Тест	Вопросы с развернуты м ответом
Показатель по группе (среднее арифметическое)											

Значение предметных результатов обучающегося:

- 3 балла – улучшение результата
- 2 балла – результат на том же уровне
- 1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

- 1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе
- 1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе
- 2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

Тест.

1. Выберите правильные названия групп узлов согласно «Регламенту...»:
- | | |
|---------------------------|--|
| а) академические | е) схватывающие |
| б) проводники | ж) для связывания веревок разной длины |
| в) для связывания веревок | з) петлевые |
| г) привязывающие узлы | и) для связывания веревок одинакового |
| д) для крепления к опоре | к) встречные узлы |
2. На каких этапах используется ФСУ (отметьте галочкой)
- | | | | |
|--------------------------------------|-----------|------------|-----------|
| а) навесная переправа | б) спуск | в) траверс | г) бревно |
| д) переправа по параллельным перилам | е) подъем | | |
3. На каких этапах при прохождении дистанции в связке необходимо организовывать сопровождение?
- а) навесная переправа
 - б) переправа по бревну
 - в) спуск
 - г) переправа по параллельным верёвкам
 - д) подъём
 - е) вертикальный маятник

Вопросы с развернутым ответом.

1. Для чего используют жумар?
2. Для чего необходим ус самостраховки?
3. На каких этапах необходимо работать в перчатках?
4. На каких этапах можно работать без каски?
5. Какой узел необходимо завязывать на конце перильной верёвки?
6. Перечислите способы маркировки верёвки на дистанции.
7. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм и 11 мм для наведения этапов спортивного туризма?
8. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм и 11 мм для организации сопровождения на этапах спортивного туризма?

Лист экспертного оценивания предметных результатов 4 год обучения.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения												
		Физическая подготовка					Основы туристской подготовки							
		Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).	Комплексное силовое упражнение	Челночный бег	Кросс 800 метров	Тактическая подготовка	Вопросы с развернутым ответом	Групповое прохождение этапов					
Навесная переправа	Переправа по бревну								Подъем	Спуск	Параллельные перила			
Показатель по группе (среднее арифметическое)														

Значение предметных результатов обучающегося:

- 3 балла – улучшение результата
- 2 балла – результат на том же уровне
- 1 балл – ухудшение результата

Значение показателя по группе:

- 1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе
- 1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе
- 2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе

Вопросы с развернутым ответом.

1. Допускается ли применение жумара в качестве самостраховки?
2. На каких этапах участники могут работать без каски?
3. Допускается участникам транспортировать на этапах смакированную веревку?
4. Как подключается сопровождение к переправляющемуся участнику на этапах переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами?
5. Как выполняется сопровождение на этапе наклонная навесная переправа?
6. Какая страховка обеспечивается участнику при прохождении спуска по перилам

Тактическая подготовка.

Варианты командного прохождения этапа подъём по склону?

Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

Данная методика используется для фиксации и оценки результатов участия детей в конкурсах, фестивалях, смотрах различного уровня, то есть для оценки «внешних» достижений.

Выделяются следующие формы «внешнего» предъявления достижений учащихся:

соревнования различного уровня; массовые туристско-краеведческие мероприятия (Майская прогулка, Дни открытых дверей, конкурсы, олимпиады и др.)

При заполнении карты целесообразно указывать названия мероприятий с указанием дат, в которых принимал участие ребенок.

Достижения фиксируются на 4-х уровнях:

коллектива, учреждения; города (района); областном и региональном, международном и всероссийском

Также определяются качественные показатели результата:

участие; призовые места; победитель.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл.

Вариант бланка информационной карты

Фамилия, имя обучающегося _____

Возраст _____

Название т/объединения _____

Год обучения _____

Дата заполнения карты _____

№	Формы предъявления достижений	На уровне коллектива учреждения			На уровне города (района)			На областном и региональном уровне		
		Участие	Призер	Победитель	Участие	Призер	Победитель	Участие	Призер	Победитель
		1	2	3	3	4	5	5	6	7
1.	Соревнования									
2.	Судейская работа									
3.	Участие в массовых мероприятиях									
Итого:										
Общая сумма баллов:										

Лист экспертного оценивания личностных и метапредметных результатов.

№ п/п	ФИ обучающегося	Критерии наблюдения					
		Личностные			Метапредметные		
		осознание ценности здорового образа жизни	развитие познавательной самостоятельности	усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни	умение организовать и сформулировать своё мнение	умение оценить правильность выполнения учебной задачи	умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Показатель по группе (среднее арифметическое)							

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически

2 балла – качество проявляется ситуативно

1 балл – качество не проявляется

Значение показателя по группе:

1-1.7 балла – низкий уровень развития качества в группе

1.8-2.5 балла – средний уровень развития качества в группе

2.6-3 балла – высокий уровень развития качества в группе