

Администрация города Искитима Новосибирской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
города Искитима Новосибирской области

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
(Протокол № 1 от «09» сентября 2026 года)



Утверждаю

Директор МБОУ ДО ЦДО

 М. И. Курдюмова
(Приказ 43-т от 11.09.26)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «ВЕРТИКАЛЬ» спортивно-туристского объединения «Чайка»

Уровень: базовый

Срок реализации: 6 лет

Возраст учащихся: 9-17 лет

Авторы-составители:

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Додонова Ольга Николаевна

г. Искитим
2026

**Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Вертикаль»**

1.1 Пояснительная записка	4 стр.
1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы	4 стр.
1.1.2. Актуальность, новизна.....	6 стр.
1.1.3. Отличительные особенности программы.....	7 стр.
1.1.4. Адресат программы и особенности набора обучающихся	8 стр.
1.1.5. Объем, срок освоения программы.....	9 стр.
1.1.6. Формы обучения и виды занятий	10 стр.
Цели и задачи	11 стр.
1.2 Содержание программы	12 стр.
1.3.1. Учебный план	12 стр.
1.3.2. Содержание учебного плана	32 стр.
1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы.....	56 стр.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	60 стр.
2.2. Условия реализации программы	60 стр.
2.3. Формы аттестации	62 стр.
2.4. Оценочные материалы	63 стр.
2.5. Методико-дидактический комплекс	64 стр.
2.6. Программа воспитания.....	69 стр.
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	71 стр.
3. Список литературы	
3.1. Список литературы для педагогических работников	73 стр.
3.2. Список литературы для обучающихся	75 стр.
4. Приложения	
4.1. Приложение №1. Карточки-задания по топографии.....	76 стр.
4.2. Приложение №2. Таблица «Сигналы бедствия при аварийных ситуациях в походе».....	78 стр.
4.3. Приложение №3.Наглядный материал для изучения туристских узлов	79 стр.
4.4. Приложение №4.Задание по теме «Ориентирование»	80 стр.
4.5. Приложение №5.Условия соревнований в дисциплине «Дистанция».....	81 стр.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность, нормативно-правовое обеспечение программы

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вертикаль» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа предполагает овладение знаниями и умениями в различных направлениях спортивного туризма: техника и тактика спортивного туризма, топография, ориентирование, краеведение, общая и специальная физическая подготовка.

Данная программа направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья обучающихся и удовлетворение их потребностей в занятиях спортивным туризмом. Уровень программы определен как «базовый»

Данная программа реализуется в спортивно-туристском объединении «Чайка» школы туризма «Исток» МБОУ ДО ЦДО города Искитима Новосибирской области.

Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вертикаль» основными нормативно-правовыми документами являются:

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309. Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.;
- Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 1 июля 2025 г. № 1745-р.
- СанПиНы СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением ГСВ РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI, Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 65 н «Об утверждении профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства просвещения от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года, вступила в силу для СССР 15.09.1990;
- ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я), М., 2014;
- ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я), М., 2020;
- Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ», Утверждено приказом Минспорттуризма России от «10» ноября 2010 г. № 1199.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы

Современные учащиеся в силу сложившихся обстоятельств и сформированных интересов, вызванных реалиями жизни, достаточно много времени проводят за компьютером, незаметно погружаясь в информационный поток. Эта реальность имеет свои как положительные, так и отрицательные стороны, среди которых отсутствие потребности в «живом» общении, а как следствие проблема отчужденности, нарушение физического, а в некоторых случаях и психического здоровья детей. Несмотря на такие негативные последствия этих процессов, подрастающее поколение достаточно сложно отвлечь от привязанностей, вызванных виртуальным миром, поскольку для достижения ситуации успеха здесь требуется намного меньше усилий, чем в реальном мире. И в этих условиях очень важно ребятам предложить альтернативную форму возможности проявить себя. Такой возможностью может стать туризм, который отличается своей уникальностью и разноплановостью.

Туризм, как один из видов деятельности, как нельзя лучше способствует становлению личности, развитию духовных качеств, умению преодолевать трудности походной жизни, принимать решения и нести за них реальную ответственность. Приходится нередко слышать, что в походах и на соревнованиях дети лучше, чем в школе и дома. Да, это действительно так. И объясняется это исключительностью подготовки ребят к соревнованиям или к степенным и категорийным походам, приподнятым настроением участников, особыми отношениями между ними. В процессе туристско-краеведческой деятельности расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Прежде всего, это качества, которые воспитываются нахождением в составе туристской группы, существующей в автономном режиме – коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка.

Для поддержания здорового образа жизни занятия туризмом подходят как нельзя лучше, поскольку решается задача формирования жизненно важных и спортивно двигательных умений и навыков обучающихся. Регулярная физическая нагрузка, которую ребята получают в процессе занятий, способствует укреплению их здоровья, а как следствие их гармоничному физическому развитию.

Новизна программы

В качестве новизны программы можно рассматривать использование технологии конструктивного практико-ориентированного общения и педагогического действия, направленного на развитие положительного эмоционального климата в коллективе, на формирование

доверительных отношений, и установление ответственно-дружественных связей между педагогом и обучающимися, педагогом и родителями, обучающихся между собой, а также на глубокое освоение обучающимися содержательной части программы. Конструктивное практико-ориентированное общение и педагогическое действие – это способность выразить свои мысли без оценок, не приписывая личной точки зрения к поведению и качеству демонстрации спортивно-двигательных и прикладных умений и навыков обучающегося. Это умение слушать и слышать, смотреть и видеть, корректировать и направлять. Это умение управлять своими эмоциями и работать со своей реакцией на сказанное или увиденное. Данная технология как нельзя лучше подходит для организации образовательного процесса в объединении туристско-краеведческой направленности, поскольку на каждом учебном занятии каждый учащийся объединения формируют комплекс предметных, метапредметных и личностных компетенций в области туристско-краеведческой деятельности через систему задач поставленных педагогом и его непрерывным воздействием на каждого из обучающихся. Ребенок, будучи поставлен в проблемную ситуацию, не получает готового решения от педагога, а под его наблюдением и участием, осваивает выбранный вид деятельности вполне самостоятельно.

Кроме этого в течение ряда лет апробирована методика обучения детей основам спортивного туризма и краеведения в разновозрастных группах. Эффективность этой идеи подкрепляется исследованиями новосибирского ученого Дейч Б. А., он и его коллеги считают, что при соблюдении определенных условий (наличие интересной содержательной деятельности, выполнение организационных требований и т. д.) такое сообщество обеспечит наиболее тесное взаимодействие детей разных возрастов, и будет способствовать удовлетворению их потребности в совместной деятельности. Межвозрастное взаимодействие в совместной туристско-краеведческой деятельности способствует гуманизации отношений среди детей, оно дает возможность для скорого и легкого перенимания детьми личного общественного опыта, знаний и навыков; для развития самостоятельности и организаторских способностей; для реализации потребности в опеке или покровительстве; для воспитания гражданских и нравственных качеств, для социализации и, наконец, для удовлетворения потребности детей в межвозрастном взаимодействии и общении, которые, в свою очередь, способствуют взаимовлиянию и взаимообогащению разных возрастов и в то же время – реализации особенностей каждого возраста.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Изучение программ данной направленности педагогов работающих в различных регионах Российской Федерации, выявило ориентирование содержательного компонента этих

программ на освоение обучающимися методики подготовки и организации туристских походов различной степени и категории сложности. Об этом говорит программа Константинова В. С. «Туристы-проводники», Корнеева Н. П. «Туристы-проводники. Робинзоны» и других педагогов. Подобная ситуация складывается и в Новосибирской области, когда большое внимание в спортивном туризме уделяется именно походам. Кроме того за последний период произошли значительные изменения в самом виде спорта, что привело к разделению на дисциплины: маршрут и дистанция.

Поэтому отличительной особенностью данной программы является ориентация содержательной компоненты на освоение «группа дисциплин – дистанция» (дистанция – пешеходная, дистанция – лыжная) с целью формирования спортивно-двигательных и прикладных умений и навыков в данной области.

Еще одной отличительной особенностью программы является сетевое взаимодействие в рамках реализации данной программы, которое основано на принципах взаимовыгодного использования имеющихся ресурсов всех участников и направлено на повышение качества образования. В качестве социального партнера выступает туристский палаточный лагерь МАОУ ДО ДООЦТ «Юность».

1.1.4. Адресат программы и особенности набора обучающихся

В объединение принимаются школьники на добровольной основе в возрасте 9-17 лет, признанные медицинской комиссией годными по состоянию здоровья для занятий спортивным туризмом и имеющие письменное согласие родителей или лиц их заменяющих. По итогам собеседования, анализа физических способностей ребенка, возможен прием учащихся сразу на второй года обучения.

Максимальная наполняемость групп составляет 10-12 человек независимо от года обучения. При формировании групп предпочтение отдается разновозрастным группам. Состав группы обучающихся – постоянный.

Дети 10-12 лет. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Ребенок в этом возрасте находится в состоянии между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения, подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими. Все то,

к чему подросток привык с детства, – семья, школа, сверстники, – подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл.

Особенность учащихся 12-14 лет – избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются предложенным видом деятельности с удовольствием и длительное время. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе.

Подростки-мальчики склонны выбирать себе кумирами сильных, смелых и мужественных людей.

Девочки-подростки отличаются тем, что они физически отличаются от мальчиков ранним взрослением и хотят общаться с мальчиками более старшего возраста. Исследования показывают заметное смещение акцентов с традиционно-положительных моральных ценностей на мнимые, ложные и даже антисоциальные.

Возрастная группа ребят 15-18 лет способна оценивать свои умственные, моральные и волевые качества, у них сформирован навык волевого усилия, ярко выражена способность к самоуправлению.

Все это позволяет ребятам эффективно взаимодействовать в разновозрастных группах и получать положительный результат. Благодаря такому разновозрастному составу формируется обоснованная мотивация младших обучающихся заниматься спортивным туризмом и ориентироваться на результаты старших ребят, у которых в свою очередь формируется ответственное отношение за своих младших одноклассников.

1.1.5. Объем, срок освоения программы

Программа рассчитана на 6 лет обучения. Время, отведенное на обучение в первый, второй год в базовом учебном плане составляет 111 часов в год, из расчета 3 часа в неделю, третий и четвертый, пятый год, в базовом учебном плане составляет 333 часа в год, из расчета 9 часов в неделю на одну группу. Общий объем программы составляет 1554 учебных часов запланированных на весь период обучения. Так же на каждом году реализации программы возможно уменьшение либо увеличение количества учебных часов по тому или иному разделу для усиления практической стороны формирования ряда компетенций в области спортивного туризма. Срок обучения по программе с 10.09. по 31.05. каждого календарного года.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 занятия в неделю по 1,5 часа;
- 2 год обучения – 2 занятия в неделю по 1,5 часа;
- 3 год обучения – 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 4 год обучения – 1 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 5 год обучения - 3 занятия в неделю по 3 часа;
- 6 год обучения - 3 занятия в неделю по 3 часа.

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей и допустимой нагрузки обучающихся. Продолжительность одного академического часа составляет 45 минут, перерыв между занятиями может составлять от 5 до 10 минут.

Уровень программы определен как «базовый», поскольку предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, умений, навыков и языка в области спортивного туризма, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.1.6. Формы обучения и виды занятий

Форма реализации образовательной программы – традиционная с использованием элементов сетевого взаимодействия, выраженного в периодичном использовании материально-технической базы туристского палаточного лагеря МАОУ ДО ДООЦТ «Юность».

Форма обучения – очная.

Основной формой организации работы в объединении являются учебные тренировочные занятия, которые проводятся по расписанию в соответствии с утвержденной общеобразовательной программой. Однако для реализации всех поставленных задач этого недостаточно, поэтому в практической деятельности используются следующие формы организации учебной деятельности:

- поход;
- беседа;
- инструктаж;
- практическое занятие;
- соревнование;
- занятие взаимообучения;
- игра;
- практическая проблемная задача.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: овладение обучающимися 9–17 лет базовым уровнем спортивного туризма в дисциплинах «дистанция пешеходная» и «дистанция лыжная», позволяющим участвовать в соревнованиях, выполнять разрядные нормативы, развивать коллективизм и экологическое сознание.

Задачи

Предметные:

- повысить уровень технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму на дистанции – пешеходной, спортивному ориентированию;
- обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

Метапредметные:

- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, самоорганизацию, самоуправление и др.);
- повышать накопление соревновательного опыта;

Личностные:

- воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- воспитание коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, товарищества;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	5	2	3	Знание о спортивном туризме, кодекс путешественника. Инструкции по технике безопасности. <i>Форма контроля:</i> беседа.
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	3	1	2	
1.2	История развития туризма	2	1	1	
2	Краеведение	10	5	5	Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы. <i>Форма контроля:</i> викторина.
2.1	Туристские возможности родного края. Краеведческие наблюдения	10	5	5	
3	Общая физическая и техническая подготовка	95	20	75	Географическое положение края. Климат. Растительность, животный мир, метеорологические наблюдения. Описать экскурсионные объекты. <i>Форма контроля:</i> игровая практика, тесты. Роль и значение общей физической подготовки туриста. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> контрольные упражнения, нормативы Понятия: страховка само страховка, работа с альпинистской верёвкой, выполнять технические приёмы, меры техники безопасности. <i>Форма контроля:</i> соревнования.
3.1	Силовая подготовка	12	2	10	
3.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка	28	3	25	
3.3	Кроссовая подготовка	10	-	10	
3.4	Техническая подготовка	45	15	30	
4	Туристские слеты и соревнования	40	10	30	Правила и условия проведения соревнований. Участие в туристских соревнованиях. Правила и безопасность участников. <i>Форма контроля:</i> соревнования.
4.1	Подготовка к соревнованиям	15	10	5	
4.2	Участие в соревнованиях	25	-	25	
5	Походная подготовка	67	19	48	Изучить район похода. Разрабатывать нитку маршрута, план-график похода, оформлять маршрутный лист. <i>Форма контроля:</i> заполнение маршрутных листов Требования к снаряжению. Составлять
5.1	Организация туристского похода	13	3	10	

5.2	Снаряжение туристской группы	15	5	10	списки личного и группового снаряжения. Укладывать рюкзак для ПВД. <i>Форма контроля:</i> тестирование, игровая практика.
5.3	Питание в походе	4	2	2	Составлять меню и список продуктов, фасовать и упаковывать продукты. Приготовить на костре пищу. <i>Форма контроля:</i> составление меню
5.4	Туристский быт, привалы и биваки	10	2	8	Продолжительность и периодичность привалов. Требования к выбору места привалов и бивака. Организация бивачных работ. Меры безопасности.
5.5	Движение группы на маршруте. Техника движения и преодоление препятствий. Меры безопасности	15	5	10	Охрана природы. <i>Форма контроля:</i> ПВД. Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и технику их преодоления. Меры безопасности и преодоления препятствий. Организация само страховки.
5.6	Подведение итогов похода	10	2	8	<i>Форма контроля:</i> ПВД. Составлять паспорт и схеме маршрута. Оформлять отчеты и таблицы наблюдений за погодой и растительностью. Делать выводы. <i>Форма контроля:</i> отчет о походе.
6	Подготовка по ориентированию	30	10	20	Понятие о масштабе карты. Устройство компаса. Определять масштаб.
6.1	Топография и ориентирование	30	10	20	Ориентировать карту по компасу. Двигаться по азимуту с помощью компаса. Участвовать в соревнованиях. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, минисоревнования.
7	Доврачебная помощь	17	7	10	Ухаживать за телом, одеждой и обувью. Предупреждать потертости.
7.1	Гигиена туриста. Первая помощь пострадавшему	17	7	10	Обеззараживать воду. Оказывать первую медпомощь пострадавшему. Изготавливать носилки из подручных средств. Подобрать медаптечку для ПВД. <i>Форма контроля:</i> устный опрос, тестирование.
	ИТОГО:	264	73	191	

Учебный план

2 год обучения

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая туристская подготовка	34	10	24	Знать и уметь читать спортивную карту, способы определения ширины реки, оврага, определять расстояние по карте и на местности, до недоступного объекта. Перечень снаряжения для участия в тренировочном походе. Устанавливать палатки различных видов, укладывать рюкзак. Оказать первую доврачебную помощь при различных видах травм и кровотечений. Составить меню для 2-3-х дневного похода. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, тестирование, составление меню, ПВД, устный опрос.
1.1	Топография и ориентирование	10	3	7	
1.2	Туристское снаряжение	5	1	4	
1.3	Туристский быт и навыки	5	1	4	
1.4	Медико-санитарная подготовка	10	4	6	
1.5	Питание в туристском походе	4	1	3	
2	Краеведение и экология	5	4	1	Туристские возможности Новосибирской области. Правила поведения на природе. <i>Форма контроля:</i> беседа.
2.1	Обзор туристских районов	2	2	-	
2.2	Правила поведения на природе	3	2	1	
3.	Обеспечение безопасности	8	3	5	Знать права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях, требования безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности в туристских походах. Знать алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. <i>Форма контроля:</i> тесты по аварийным ситуациям.
3.1	Правила безопасности при занятиях спортом	3	1	2	
3.2	Правила безопасности в походах	2	1	1	
3.3	Действия в аварийной ситуации туриста-спортсмена	3	1	2	
4	Специальная подготовка	71	8	63	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью, узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему. Правильно использовать снаряжение. Технические этапы для преодоления этапов. Страховка и само-страховка. <i>Форма контроля:</i> мини соревнования, соревнования.
4.1	Виды туристского многоборья	3	1	2	
4.2	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	6	1	5	
4.3	Технические этапы пешей и лыжной дистанции 1-2 -го классов	12	2	10	

4.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	40	2	38	
4.5	Организация страховки и самостраховки.	10	2	8	
5	Общая и специальная физическая подготовка	62	12	50	
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	Роль и значение специальной физической подготовки туриста. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов.
5.2	Общая физическая подготовка	30	5	25	
5.3	Специальная подготовка	30	5	25	
6	Туристские слеты и соревнования	84	13	71	Правила и условия проведения соревнований. Участие в соревнованиях городского, областного и регионального масштабов. <i>Форма контроля:</i> конкурсы, соревнования.
6.1	Подготовка к соревнованиям	20	2	18	
6.2	Конкурсная программа соревнований	4	1	3	
6.3	Участие в соревнованиях	60	10	50	
	ИТОГО:	264	50	214	

2 год обучения (111 часов)

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая туристская подготовка	20	6	14	Знать и уметь читать спортивную карту, способы определения ширины реки, оврага, определять расстояние по карте и на местности, до недоступного объекта. Перечень снаряжения для участия в тренировочном походе. Устанавливать палатки различных видов, укладывать рюкзак. Оказать первую доврачебную помощь при различных видах травм и кровотечений. Составить меню для 2-3-х дневного похода. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, тестирование, составление меню, ПВД, устный опрос.
1.1	Топография и ориентирование	5	1	4	
1.2	Туристское снаряжение	5	1	4	
1.3	Туристский быт и навыки	3	1	2	
1.4	Медико-санитарная подготовка	5	2	3	
1.5	Питание в туристском походе	2	1	1	
2	Краеведение и экология	5	4	1	Туристские возможности Новосибирской области. Правила поведения на природе. <i>Форма контроля:</i> беседа.
2.1	Обзор туристских районов	3	2	1	

2.2	Правила поведения на природе	2	2		
3.	Обеспечение безопасности	10	5	5	Знать права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях, требования безопасности при занятиях спортом. Техника безопасности в туристских походах. Знать алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. <i>Форма контроля:</i> тесты по аварийным ситуациям.
3.1	Правила безопасности при занятиях спортом	5	2	3	
3.2	Правила безопасности в походах	3	1	2	
3.3	Действия в аварийной ситуации туриста-спортсмена	2	2		
4	Специальная подготовка	30	7	23	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью, узлы, применяемые в туризме их назначение и свойства и применение. Специальное личное и командное снаряжение для туристского многоборья и требование к нему. Правильно использовать снаряжение. Технические этапы для преодоления этапов. Страховка и само-страховка. <i>Форма контроля:</i> минисоревнования, соревнования.
4.1	Виды туристского многоборья	1	1		
4.2	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1	
4.3	Технические этапы пешей и лыжной дистанции 1-2 -го классов	20	2	18	
4.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	2	2		
4.5	Организация страховки и самостраховки.	5	1	4	
5	Общая и специальная физическая подготовка	21	3	18	Роль и значение специальной физической подготовки туриста. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов.
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль	1	1		
5.2	Общая физическая подготовка	11	1	10	
5.3	Специальная подготовка	9	1	8	
6	Туристские слеты и соревнования	25	4	21	Правила и условия проведения соревнований. Участие в соревнованиях городского, областного и регионального масштабов. <i>Форма контроля:</i> конкурсы, соревнования.
6.1	Подготовка к соревнованиям	10	3	7	
6.2	Конкурсная программа соревнований	5	1	4	
6.3	Участие в соревнованиях	10		10	
	ИТОГО:	111	29	82	

Учебный план

3 год обучения

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком соревнований, походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа.
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	-	
2	Специальная туристская подготовка	160	23	137	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Разбор технических ошибок. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов, узлы, применяемые в туризме. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. <i>Форма контроля:</i> соревнования, тестирование.
2.1	Личное прохождение этапов	20	3	17	
2.2	Изучение правил и регламента	5	5	-	
2.3	Тактическая подготовка	10	2	8	
2.4	Разбор соревнований	8	2	6	
2.5	Наведение этапов	20	5	15	
2.6	Командная работа на этапах	20	5	15	
2.7	Командное прохождение дистанции	15	-	15	
2.8	Подготовка к туристскому слету	12	-	12	
2.9	Техника горного туризма	10	1	9	
2.10	Соревнования по спортивному туризму	40	-	40	
3	Походная подготовка, туристский быт	33	4	29	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека.
3.1	Планирование маршрута	1	-	1	

3.2	Питание в походе	2	1	1	Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака. Техника безопасности в походе. <i>Форма контроля:</i> ПВД, составление меню, тесты по медицине.
3.4	Доврачебная помощь	6	3	3	
3.5	Походы выходного дня	24	-	24	
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	28	7	21	Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Определение топографии и топографических карт. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> игровая практика, соревнования.
4.1	Рельеф условные знаки	4	2	2	
4.2	Работа с компасом, картой	6	2	4	
4.3	Топография	8	3	5	
4.4	Соревнования по спортивному ориентированию	10	-	10	
5	Общая физическая подготовка	41	-	41	Роль и значение общей физической подготовки туриста. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов.
5.1	Силовая подготовка	10	-	10	
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка	21	-	21	
5.3	Кроссовая подготовка	10	-	10	
	ИТОГО:	264	36	228	

3 год обучения (111 часов)

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком соревнований, походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа.
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	-	
2	Специальная туристская подготовка	49	3	46	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Разбор технических ошибок. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов, узлы, применяемые в туризме. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. <i>Форма контроля:</i> соревнования, тестирование.
2.1	Личное прохождение этапов	12	-	12	
2.2	Изучение правил и регламента	1	1	-	
2.3	Тактическая подготовка	2	1	1	
2.4	Разбор соревнований	4	1	3	
2.5	Наведение этапов	5	-	5	
2.6	Командная работа на этапах	5	-	5	
2.7	Командное прохождение дистанции	10	-	10	
2.8	Соревнования по спортивному туризму	10	-	10	
3	Походная подготовка, туристский быт	10	2	8	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки. Действия группы по прибытии на би-
3.1	Планирование маршрута	1	-	1	
3.2	Питание в походе	2	1	1	
3.4	Доврачебная помощь	2	1	1	

3.5	Походы выходного дня	5	-	5	вак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту би-вака. Техника безопасности в походе. <i>Форма контроля:</i> ПВД, составление меню, тесты по медицине.
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	10	3	7	Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Определение топографии и топографических карт. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> игровая практика, соревнования.
4.1	Рельеф условные знаки	2	1	1	
4.2	Работа с компасом, картой	3	1	2	
4.3	Топография	3	1	2	
4.4	Соревнования по спортивному ориентированию	2	-	2	
5	Общая физическая подготовка	40	-	40	Роль и значение общей физической подготовки туриста. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов.
5.1	Силовая подготовка	10	-	10	
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка	20	-	20	
5.3	Кроссовая подготовка	10	-	10	
	ИТОГО:	111	10	101	

Учебный план

3 год обучения (333 часа)

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком соревнований, походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. <i>Форма контроля:</i> анкетирование.
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	2	2	-	
2	Специальная туристская подготовка	183	35	148	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Разбор технических ошибок. Последовательность личных и
2.1	Личное прохождение этапов	25	3	22	
2.2	Изучение правил и регламента	5	5	-	
2.3	Тактическая подготовка	15	5	10	

2.4	Разбор соревнований	10	10		командных действий при наведении этапов, узлы, применяемые в туризме. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. <i>Форма контроля:</i> соревнования, тестирование.
2.5	Наведение этапов	20	5	15	
2.6	Командная работа на этапах	26	6	20	
2.7	Командное прохождение дистанции	20	-	20	
2.8	Подготовка к туристскому слету	12	-	12	
2.9	Техника горного туризма	10	1	9	
2.10	Соревнования по спортивному туризму	40	-	40	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака. Техника безопасности в походе. <i>Форма контроля:</i> ПВД, составление меню, тесты по медицине.
3	Походная подготовка, туристский быт	55	4	51	
3.1	Планирование маршрута	1	-	1	
3.2	Питание в походе	2	1	1	
3.4	Доврачебная помощь	6	3	3	
3.5	Спортивные походы	46	-	46	
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	28	7	21	Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Определение топографии и топографических карт. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> игровая практика, соревнования.
4.1	Рельеф условные знаки	4	2	2	
4.2	Работа с компасом, картой	6	2	4	
4.3	Топография	8	3	5	
4.4	Соревнования по спортивному ориентированию	10	-	10	
5	Общая физическая подготовка	65	4	61	Роль и значение общей физической подготовки туриста. Выполнять

5.1	Силовая подготовка	16	1	15	упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов.
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка	33	2	31	
5.3	Кроссовая подготовка	16	1	15	
	ИТОГО	333	52	281	

Учебный план

4 год обучения (333 часа)

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком соревнований, походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. <i>Форма контроля:</i> анкетирование.
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	-	
2	Специальная туристская подготовка	196	27	169	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции, в связках, команде на 2,3,4 классах дистанций. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Разбор технических ошибок. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов, узлы, применяемые в туризме. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. <i>Форма контроля:</i> соревнования.
2.1	Личное прохождение этапов	35	5	30	
2.2	Изучение правил и регламента	5	5	-	
2.3	Тактическая подготовка	15	2	13	
2.4	Подготовка к туристскому слету	20	-	20	
2.5	Наведение этапов	27	5	22	
2.6	Командная работа и прохождение на технических этапах дистанции	30	2	28	
2.7	Подведение итогов соревнований	7	7		
2.8	Техника горного туризма	7	1	6	
2.9	Соревнования по спортивному туризму	50	-	50	
3	Походная подготовка, туристский быт	25	9	16	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка

3.1	Подготовка к походу	5	1	4	маршрута, календарного плана похода и сметы. Оформление документов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека. Медицинские требования к туристам, походная аптечка. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, вывихи, переломы. Носилки и их виды. Транспортировка пострадавшего Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Техника безопасности в походе. <i>Форма контроля:</i> тестирование, ПВД, составление меню.
3.2	Питание в походе	4	1	3	
3.3	Доврачебная помощь	12	3	9	
3.4	Туристские навыки и быт	4	4	-	
4	Специальная подготовка по спортивно-му ориентированию	20	6	14	Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Определение топографии и топографических карт. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, соревнования.
4.1	Рельеф условные знаки	4	1	3	
4.2	Работа с компасом, картой	8	2	6	
4.3	Топография	8	3	5	
5	Общая физическая подготовка	90	5	85	Роль и значение общей физической подготовки, и ее место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Лыжная техника. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов, упражнения.
5.1	Силовая подготовка	20	2	18	
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка	34	3	31	
5.3	Кроссовая подготовка	36	-	36	
	ИТОГО:	333	49	284	

Учебный план

4 год обучения

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	3	3	-	Цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком соревнований, походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	3	3	-	

					<i>Форма контроля:</i> анкетирование
2	Специальная туристская подготовка	187	33	154	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции, в связках, команде на 2,3,4 классах дистанций. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Разбор технических ошибок. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов, узлы, применяемые в туризме. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. <i>Форма контроля:</i> соревнования.
2.1	Личное прохождение этапов	30	5	25	
2.2	Изучение правил и регламента	5	5	-	
2.3	Тактическая подготовка	10	2	8	
2.4	Подготовка к туристскому слету	20		20	
2.5	Наведение этапов	20	5	15	
2.6	Командная работа и прохождение на технических этапах дистанции	35	5	30	
2.7	Подведение итогов соревнований	10	10	-	
2.8	Техника горного туризма	7	1	6	
2.9	Соревнования по спортивному туризму	50	-	50	
3	Походная подготовка, туристский быт	29	10	19	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Оформление документов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Медицинские требования к туристам, походная аптечка. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, вывихи, переломы. Носилки и их виды. Транспортировка пострадавшего. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака. Техника безопасности в походе. <i>Форма контроля:</i> тестирование, ПВД, составление меню.
3.1	Подготовка к походу	10	3	7	
3.2	Питание в походе	3	1	2	
3.3	Доврачебная помощь	13	3	10	
3.4	Туристские навыки и быт	3	3	-	
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	17	6	11	Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Определение топографии и топографических карт. Условные топографи-
4.1	Рельеф условные знаки	3	1	2	
4.2	Работа с компасом, картой	6	2	4	
4.3	Топография	8	3	5	

					ческие знаки. <i>Форма контроля:</i> топографический диктант, соревнования.
5	Общая физическая подготовка	61	5	56	Роль и значение общей физической подготовки, и ее место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Лыжная техника. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов, упражнения.
5.1	Силовая подготовка	12	2	10	
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка	34	3	31	
5.3	Кроссовая подготовка	15	-	15	
	ИТОГО	297	57	240	

Учебный план
4 год обучения (111часов)

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком соревнований, походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа.
1.1	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	-	
2	Специальная туристская подготовка	49	3	46	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Разбор технических ошибок. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов, узлы, применяемые в туризме. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении
2.1	Личное прохождение этапов	12	-	12	
2.2	Изучение правил и регламента	1	1	-	
2.3	Тактическая подготовка	2	1	1	
2.4	Разбор соревнований	4	1	3	
2.5	Наведение этапов	5	-	5	
2.6	Командная работа на этапах	5	-	5	
2.7	Командное прохождение дистанции	10	-	10	

2.8	Соревнования по спортивному туризму	10	-	10	этапов. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. <i>Форма контроля:</i> соревнования, тестирование.
3	Походная подготовка, туристский быт	10	2	8	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака. Техника безопасности в походе. <i>Форма контроля:</i> ПВД, составление меню, тесты по медицине.
3.1	Планирование маршрута	1	-	1	
3.2	Питание в походе	2	1	1	
3.4	Доврачебная помощь	2	1	1	
3.5	Походы выходного дня	5	-	5	
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	10	3	7	Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Определение топографии и топографических карт. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> игровая практика, соревнования.
4.1	Рельеф условные знаки	2	1	1	
4.2	Работа с компасом, картой	3	1	2	
4.3	Топография	3	1	2	
4.4	Соревнования по спортивному ориентированию	2	-	2	
5	Общая физическая подготовка	40	-	40	Роль и значение общей физической подготовки туриста. Выполнять упражнения: бего-
5.1	Силовая подготов-	10	-	10	

	ка				вые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники.
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка	20	-	20	<i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов.
5.3	Кроссовая подготовка	10	-	10	
	ИТОГО:	111	10	101	

Учебный план

5 год обучения

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат, форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком соревнований, походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. <i>Форма контроля:</i> анкетирование.
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование	2	2	-	
2	Специальная туристская подготовка	167	34	133	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Разбор технических ошибок. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов, узлы, применяемые в туризме. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. <i>Форма контроля:</i> соревнования, тестирование.
2.1	Личное прохождение этапов	25	3	22	
2.2	Изучение правил и регламента	5	5	-	
2.3	Тактическая подготовка	10	5	5	
2.4	Разбор соревнований	10	10		
2.5	Наведение этапов	20	5	15	
2.6	Командная работа на этапах	20	5	15	
2.7	Командное прохождение дистанции	15	-	15	
2.8	Подготовка к туристскому слету	12	-	12	
2.9	Техника горного туризма	10	1	9	
2.10	Соревнования по спортивному туризму	40	-	40	
3	Походная подготовка, туристский быт	45	4	41	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода

3.1	Планирование маршрута	1	-	1	и сметы. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака. Техника безопасности в походе. <i>Форма контроля:</i> ПВД, составление меню, тесты по медицине.
3.2	Питание в походе	2	1	1	
3.4	Доврачебная помощь	6	3	3	
3.5	Спортивные походы	36	-	36	
4	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	28	7	21	Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Определение топографии и топографических карт. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> игровая практика, соревнования.
4.1	Рельеф условные знаки	4	2	2	
4.2	Работа с компасом, картой	6	2	4	
4.3	Топография	8	3	5	
4.4	Соревнования по спортивному ориентированию	10	-	10	
5	Общая физическая подготовка	55	-	55	Роль и значение общей физической подготовки туриста. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов.
5.1	Силовая подготовка	15	-	15	
5.2	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка	25	-	25	
5.3	Кроссовая подготовка	15	-	15	
	ИТОГО	297	47	250	

Учебный план

6 год обучения

(333 часа)

№№	Наименование разделов/тем	Кол-во часов			Предполагаемый педагогический результат,
		Всего	Теория	Практика	

					форма аттестации / контроля
1	Введение	3	1	2	Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком соревнований, походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона. <i>Форма контроля:</i> анкетирование, беседа
2	Специальная туристская подготовка	190	20	170	Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Разбор технических ошибок. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов, узлы, применяемые в туризме. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе. <i>Форма контроля:</i> соревнования, тестирование.
3	Походная подготовка, туристский быт	20	3	17	Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака. <i>Форма контроля:</i> ПВД, состав-

					ление меню, степенные походы в летний период
4	Обеспечение безопасности	10	2	8	Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки. Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму, на соревнованиях. Техника безопасности в походе. <i>Форма контроля:</i> тесты по медицине, тесты по технике безопасности
5	Топография и ориентирование на местности	20	3	17	Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Определение топографии и топографических карт. Условные топографические знаки. <i>Форма контроля:</i> игровая практика, соревнования.
6	Общая физическая подготовка	90	2	88	Роль и значение общей физической подготовки туриста. Выполнять упражнения: беговые, на развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, кроссовая подготовка лыжной техники. <i>Форма контроля:</i> выполнение контрольных нормативов.
	ИТОГО	333	31	302	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1: Вводное занятие

Тема 1.1: Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория. Беседа о туризме, о работе и традициях школы туризма ЦДО, о значении знаний полученных ребятами, о пользе туристских походов. Виды туризма. Разрядные требования по спортивному туризму и туристскому многоборью. Кодекс путешественника.

Практика. Рассказы из жизни и походов школы туризма. Показ фотографий, газет, слайд-фильма. Заповеди туриста. Заполнение анкет туристов. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2: История развития туризма

Теория: Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Понятие о спортивном туризме. Виды туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Туристское многоборье. Слеты и соревнования.

Практика: Встреча с ведущими спортсменами-туристами города.

Раздел 2: Краеведение

Тема 2.1: Туристские возможности родного края.

Теория: Географическое положение НСО, рельеф. Полезные ископаемые, климат реки, водоемы, почва. Растительный и животный мир. Административное деление области. Население Новосибирской области, Искитимского района, г. Искитима. Транспортные магистрали. Промышленность. Литература о родном крае. Интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика: Экскурсии прогулки и маршруты 1-2 дневных походов по родному краю. Знакомство с краеведческими объектами (карьер, памятники, символ города). Проведение простейших краеведческих наблюдений: признаки устойчивой и ясной погоды, перемены её на ненастную и наоборот. Предсказание погоды по местным признакам. Изучение растительного и животного мира. Охрана природы.

Раздел 3: Общая физическая и техническая подготовка

Тема 3.1: Силовая подготовка

Практика: Работа с гантелями; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов с отягощениями, прыжки на скакалке.

Тема 3.2: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка

Теория: Значение утренней гимнастики. Закаливание организма. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (туристское многоборье, пешеходный, лыжный туризм и др.). Сопутствующие виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжи, плавание.

Практика: Упражнения: для рук, плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнение со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Лыжная подготовка.

Тема 3.3: Кроссовая подготовка

Практика: Кросс по пересеченной местности.

Тема 3.4: Техническая подготовка

Теория: Понятие о технике туристского многоборья, её значение для достижения высоких результатов. Особенности технической подготовки туриста. Связь технической и тактической подготовки с будущим походом.

Разновидности технических этапов в пешеходном и лыжном туризме. Изучение понятий: технические этапы, полосы препятствий, (спуск/подъём по склону с само страховкой, траверс склона, страховка, само страховка, узлы и т. д.).

Практика: Изучение одного из основных приёмов техники – вязка узлов. Их назначение применение.

Обучение преодолению технических этапов и специальных заданий. Установка палатки, разжигание костра, укладка рюкзака, преодоление заболоченного участка по кочкам; спуск, подъём по склону с использованием веревки; переправа по бревну с перилами; вязка узлов, Простейшие приемы и способы техники лыжного туризма. Овладение приемами, обеспечивающими безопасность. Участие в соревнованиях на дистанциях первого класса.

Простейшие приёмы и способы организации страховки. Работа с альпинистской верёвкой, страховочным поясом и карабином. Отработка приёмов техники спуска и подъёма.

Запомнить правило: Подниматься трудно, а спускаться опасно; траверса склона, переправы по бревну, навесной переправы, параллельным перилам, качающемуся бревну, другие технические приёмы. Соблюдение техники безопасности.

Раздел 4: Туристские слеты и соревнования (туристское многоборье)

Тема 4.1: Подготовка к соревнованиям

Теория: Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью.

Задачи туристских слетов и соревнований. Общие вопросы подготовки и участия в соревнованиях. Правила соревнований. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы.

Практика: Показ соревнований через слайды, видео, фотоматериалы.

Тема 4.2: Участие в соревнованиях

Практика: Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, согласно календарному плану. Первенство города, соревнования среди учащихся школы ит.д.

Раздел 5: Походная подготовка

Тема 5.1: Организация туристского похода

Теория: Определение цели похода комплектование туристической группы, распределение обязанностей

План подготовки похода. Изучение района похода. Подбор литературы и карт. Знакомство с отчетами о походах, путеводителем. Запросы в местные образовательные и другие учреждения, консультации.

Разработка нитки маршрута, составление плана-графика похода. Подготовка схемы маршрута. Подготовка и оформление маршрутной документации.

Практика: Составление плана подготовки 1-2 дневного похода. Подготовка сообщений по теме и району похода. Составление плана-графика движения. Схемы маршрута. Оформление маршрутного листа.

Тема 5.2: Снаряжение туристской группы

Теория: Личное и групповое снаряжение. Основные требования к снаряжению: прочность, легкость, универсальность, удобство. Список личного снаряжения для 1-2 дневного похода, (летнего, зимнего), требования к нему. Групповое снаряжение. Типы палаток, походная посуда для приготовления пищи, топоры, пилы. Ремонтный набор.

Практика: Составление списков личного и группового снаряжения с учетом погодных условий. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Укладка рюкзака. Упаковка снаряжения. Уход за снаряжением. Подготовка снаряжения к походу.

Тема 5.3: Питание в походе

Теория: Организация питания. Рацион питания. Составление меню. Набор продуктов. Подготовка, упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов.

Практика: Знакомство с суточным походным рационом питания на 1 человека.

Составление списка продуктов и меню на 1-2 дневной поход. Закупка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема 5.4: Туристский быт. Привалы и бивак

Теория: Продолжительность и периодичность привалов в походе.

Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привалов и биваков. Организация бивачных работ.

Меры техники безопасности при заготовке дров и обращении с огнем. Охрана природы.

Практика: Выбор места для привалов и бивака. Установка и снятие лагеря. Обучение использованием топорами пилой. Разведение костров разных типов. Их назначение. Движение группы на маршруте. Техника движения и преодоления препятствий.

Тема 5.5: Движение группы на маршруте. Техника движения и преодоления препятствий. Меры безопасности

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Нормы переходов. Строй. Темп. Режим движения. Интервал. Их изменения в зависимости от различных условий. Обязанности направляющего и замыкающего.

Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Их характеристика и правила преодоления.

Движение по ровной и сильно пересеченной местности, движение по лесу, через кустарники, завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны. Преодоление водных преград. Различные виды переправ.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий на маршруте: дисциплина, внимание, взаимовыручка, правильная оценка своих сил и умений. Организация самостраховки. Правила поведения: в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах; во время грозы; в населенных пунктах и т.д.

Практика: Отработка движения «гуськом». Отработка техники: движения по пересеченной местности, по тропам, дорогам. Преодоление водных преград (переправа по бревну с самостраховкой, вброд стенкой); склонов, подъемов с самостраховкой альпенштоком и т. д.

Тема 5.6: Подведение итогов похода

Теория: Ремонт и сдача снаряжения. Разбор похода. Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. Отчетный туристский вечер в клубе.

Оформление спортивных разрядов по туризму.

Практика: Составление паспорта (основных сведений о маршруте) и схемы маршрута. Выпуск фотогазет, изготовление фотографий. Выступления с интервью о походе в газете и т. д.

Оформление творческих работ участников похода с простейшими краеведческими наблюдениями за погодой, растительностью края ит. д. с таблицами, графиками, выводами.

Раздел 6: Подготовка по ориентированию

Тема 6.1: Топография и ориентирование.

Теория: Топографическая карта, ее назначение, отличие от географической. Условные знаки. Изображение рельефа. Формы рельефа. Масштабы: линейный и численный. Устрой-

ство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу, местным предметам. Нахождение на карте точки своего стояния. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Практика: Зарисовка топографических знаков. «Путешествие по карте» – чтение карты по квадратам и маршрутам. Топографические игры, решение задач. Определение сторон горизонта с помощью компаса, местными признаками, небесным светилам «Большой медведице». Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Нахождение точки своего стояния. Участие в соревнованиях по ориентированию на местности «по выбору», «по маркированной трассе».

Раздел 7: Доврачебная помощь

Тема 7.1: Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь пострадавшему

Теория: Личная гигиена туриста. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Предупреждение потертостей при ходьбе. Гигиенические требования к одежде, обуви, постели, посуде туриста. Обеззараживание воды. Питьевой режим.

Помощь при тепловом ударе, ожогах, утопающему, при желудочных и простудных заболеваниях, при различных травмах. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего.

Практика: Показ приемов самоконтроля. Приемы оказания первой помощи и переноска пострадавшего. Изготовление носилок из подручных материалов. Комплектование походной аптечки.

Содержание учебного плана

2год обучения

Раздел 1: Общая туристская подготовка

Тема 1.1: Топография и ориентирование

Теория: План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Масштаб карты. Виды масштабов. Условные знаки спортивных карт, Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности и на карте. Измерение расстояний по карте и на местности.

Правила обращения работы с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут истинный магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Способы измерения расстояния по карте и на местности. Определение расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага.

Виды туристского ориентирования и их отличия.

Участие в соревнованиях.

Практика: Работа со спортивной картой, в кабинете и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного объекта, ширины реки, оврага.

Тема 1.2: Туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень для участия в тренировочном и многодневном походе, требование к нему. Требования к личному снаряжению. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных не категорийных многодневных походов, требование к нему. Типы палаток, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение, кухонное снаряжение.

Практика: Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в группе. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Установка палаток различной конструкции.

Тема 1.3: Туристские навыки

Теория: Установка палаток: двухскатной, типа «Зима», «волна», двухскатной подвесной. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания.

Типы костров. Правила разведения костра, работа с топором пилой при заготовке дров.

Практика: Установка палаток, развертывание и свертывания лагеря (бивака), разжигание костра.

Тема 1.4: Медико-санитарная подготовка

Теория: Профилактика травматизма и заболеваний в природной среде. Инфекционные заболевания в природной среде, причины их возникновения и механизм передачи.

Состав медицинской аптечки: перевязочные, дезинфицирующие и лекарственные средства, их характеристика, порядок, правила использования и применения.

Первая медицинская помощь при травмах. Виды повязок, правила их наложения. Характеристика различных видов кровотечения и их причины. Способы остановки кровотечения.

Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов. Оказание первой доврачебной помощи при переломах.

Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика: Оказание первой помощи условному пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок из побочных материалов.

Практика переноски пострадавшего на длительные расстояния с соблюдением мер безопасности.

Тема 1.5: Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Порядок составления меню. График дежурств. Очистка и обеззараживание воды. Оборудование места для приема пищи. Прием и сдача дежурства. Обязанности завхоза. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Виды костров, применяемых для приготовления пищи. Техника безопасности у костра, с горячей пищей, при обращении с ножом, топором, пилой.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Раздел 2: Краеведение и экология

Тема 2.1: Обзор туристских районов

Теория: Новосибирская область, туристические возможности и особенности родного края. Примеры маршрутов 1-2 дневных походов. Моя семья, мое село. Наблюдения за природными явлениями, изучение животного и растительного мира. Метеорологические наблюдения, местные признаки изменения погоды.

Тема 2.3: Правила поведения на природе

Учащиеся должны знать правила поведения на природе.

Теория: Правила поведения при пользовании водоисточниками, при нахождении в природном окружении, при сборе грибов, ягод, плодов и др. Обращение с дикими животными, птицами, насекомыми и др. Основы экологического сознания.

Раздел 3: Обеспечение безопасности

Тема 3.1: Правила безопасности при занятиях спортом

Теория: Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туризму. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практика: Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах.

Тема 3.2: Правила безопасности в походах

Теория: Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе. Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода (сборов) и подготовке к походу (сборам). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распилке) дров, обращение с колюще-режущими предметами.

Практика: Соблюдение правил разведение костров, пользование кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой, заготовке дров для костра.

Тема 3.3: Действия в аварийной ситуации туриста-спортсмена

Практика: Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный этап». Алгоритм действия спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях. Действия в случае объявления угрозы селя, лавиноопасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившегося на соревнованиях, отставания на маршруте.

Раздел 4: Специальная подготовка

Тема 4.1.: Виды туристского многоборья

Теория: Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанция по технике туризма: короткая и длинная. Полоса препятствий. Эстафеты. Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Основные принципы определения результатов соревнований.

Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Работа с карабинами.

Практика: Вязка узлов, крепление веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами. Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

Тема 4.2: Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью

Теория: Специфические требования к личному снаряжению туриста спортсмена. Требования к обуви и одежде. Страховочные системы: их виды устройство и требование к ним. Специальное оборудование и снаряжения для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, каска рукавицы и пр. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требование к нему. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практика: Регулировка спортсменами страховочной системы, навыки использования рукавиц, навыки работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки до старта и после финиша.

Тема 4.3: Технические этапы пешеходной и лыжной дистанции 2-го и 3-го

Теория: Технические этапы пешей дистанции 2-го и 3-го классов: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика: Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы этапов дистанций. Учебно-тренировочные соревнования для отработки отдельных умений и навыков.

Тема 4.4: Техника и тактика пешеходной и лыжной дистанции

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций по технике пешеходного и лыжного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие всей команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимовыручка и взаимопомощь при работе.

Практика: Рисовка схем этапов по техническим параметрам и планирование способов их прохождения. Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам.

Тема 4.5: Организация страховки и самостраховки

Теория: Организация командной страховки. Понятия «страхующий», и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке. Индивидуальная страховочная система, требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусики для самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практика: Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Маркировка веревки. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

Раздел 5: Общая и специальная физическая подготовка

Тема 5.1: Врачебный контроль, самоконтроль

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Тема 5.2: Общая физическая подготовка

Теория: Значение утренней гимнастики. Закаливание организма. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (туристское многоборье, пешеходный, лыжный туризм и др.). Сопутствующие виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжи, плавание.

Практика: Игра в баскетбол, футбол, пионербол, снайпер. Проведение эстафет, подвижных игр. Специальные силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с сопротивлением и отягощениями в тренажерном зале и собственном весе (подтягивание, отжимание, приседание).

Тема 5.3: Специальная подготовка туриста

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Лазанье по вертикальной стенке. Спуск «дюльфером».

Раздел 6: Туристские слеты и соревнования.

Тема 6.1: Подготовка к соревнованиям

Теория: Изучение положений о соревнованиях и условий проведения. Подготовка одежды и снаряжения к соревнованиям. Прохождение медицинского осмотра.

Практика: Отработка прохождения технических этапов.

Тема 6.2: Конкурсная программа соревнований

Практика: Подготовка к конкурсной программе соревнований. Представление команды.

Тема 6.3: Участие в соревнованиях

Теория: Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью.

Практика: Участие в соревнованиях и слетах по спортивному туризму на дистанциях 2-го и 3-го классов, в городских, областных, региональных. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Содержание учебного плана

3 год обучения

Раздел 1: Введение

Тема 1.1: Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Раздел 2: Специальная туристская подготовка

Тема 2.1: Личное прохождение этапов

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практика: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Тема 2.2: Изучение правил и регламента

Теория: Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Разрядные требования.

Тема 2.3: Тактическая подготовка

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практика: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 2.4: Разбор соревнований

Теория: Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок. Рекомендации по устранению недоработок.

Тема 2.5: Наведение этапов

Теория: Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практика: Наведение этапов 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, крутонаклонная переправа, параллельные веревки).

Тема 2.6: Командная работа на этапах

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практика: Командное прохождение технических этапов 2-3 классов.

Тема 2.7: Командное прохождение дистанции

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции.

Практика: Командное прохождение дистанции 2-3 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа).

Тема 2.8: Подготовка к туристскому слёту

Теория: Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практика: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

Тема 2.9: Техника горного туризма

Теория: Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практика: Отработка этапов техники горного туризма.

Тема 2.10: Соревнования по спортивному туризму

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Раздел 3: Подготовка к походу. Туристский быт

Тема 3.1: Планирование маршрута

Теория: Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода.

Практика: Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Тема 3.2: Питание в походе

Теория: Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса». Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практика: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Тема 3.3: Доврачебная помощь

Теория: Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь. Изготовление носилок. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практика: Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин.

Тема 3.4: Организация походного быта

Теория: Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практика: Организация бивака, установка палаток

Тема 3.5: Походы

Практика: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Раздел 4: Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Тема 4.1.: Рельеф, условные знаки

Теория: Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практика: Обозначение объектов на местности условными знаками.

Тема 4.2: Работа с компасом, картой

Теория: Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практика: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Тема 4.3: Топография

Теория: Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков. Деление топонимов по группам.

Практика: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

Тема 4.4: Соревнования по спортивному ориентированию

Практика: Участие в городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников

Раздел 5: Общая физическая подготовка

Тема 5.1: Силовая подготовка

Практика: Работа с гантелями; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов с отягощениями, прыжки на скакалке.

Тема 5.2: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка

Практика: Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (туристское многоборье, пешеходный, лыжный туризм и др.

Тема 5.3: Кроссовая подготовка

Практика: Кросс по пересеченной местности.

Содержание учебного плана

4 год обучения

Раздел 1: Введение

Тема 1.1: Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование

Теория: Информация о работе объединения: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Раздел 2: Специальная туристская подготовка

Тема 2.1: Личное прохождение этапов

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном, командном прохождении дистанции.

Практика: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2,3,4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Последовательность личных и командных действий при наведении технических этапов, узлы, применяемые в туризме. Отработка скорости работы на этапе.

Тема 2.2: Изучение правил и регламента

Теория: Изучение регламента. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Разрядные требования.

Тема 2.3: Тактическая подготовка

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практика: Составление тактического плана прохождения дистанции, разнообразие приемов при работе на дистанции в связках, в команде, в личном первенстве. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 2.4: Подготовка к туристскому слёту

Практика: Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

Тема 2.5: Наведение этапов

Теория: Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные перилла).

Практика: Наведение этапов 2-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, крутонаклонная переправа, параллельные перилла).

Тема 2.6: Командная работа на этапах

Теория: Спуск, параллельные перилла, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Техника безопасности при командном прохождении дистанции.

Практика: Командное прохождение технических этапов 2-4 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа).

Тема 2.7: Разбор соревнований

Теория: Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок. Рекомендации по устранению недоработок.

Тема 2.8: Техника горного туризма

Теория: Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практика: Отработка этапов техники горного туризма. Участие в соревнованиях на горных дистанциях.

Тема 2.9: Соревнования по спортивному туризму

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области, региона в качестве участников.

Раздел 3: Походная подготовка. Туристский быт

Тема 3.1: Подготовка к походу

Теория: Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району.

Практика: Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Тактика движения по маршруту.

Тема 3.2 Питание в походе

Теория: Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса». Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практика: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Тема 3.3: Доврачебная помощь

Теория: Медицинские требования к туристам. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь. Изготовление носилок. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практика: Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Транспортировка пострадавшего.

Тема 3.4: Туристские навыки и быт

Теория: Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практика: Установка палаток, организация бивака.

Раздел 4: Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Тема 4.1: Рельеф, условные знаки

Теория: Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практика: Обозначение объектов на местности условными знаками.

Тема 4.2: Работа с компасом, картой

Теория: Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практика: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Тема 4.3: Топография

Теория: Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб). Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков. Деление топографических знаков по группам.

Практика: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

Раздел 5: Общая физическая подготовка

Тема 5.1: Силовая подготовка

Теория: Требования к физической и силовой подготовке, ее место в повышении спортивной формы туриста, спортсмена.

Практика: Работа с гантелями; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов с отягощениями, прыжки на скакалке.

Тема 5.2: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка

Теория: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практика: Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (туристское многоборье, пешеходный, лыжный туризм и др.) Лыжная подготовка.

Тема 5.3: Кроссовая подготовка

Практика: Кросс по пересеченной местности.

Содержание учебного плана

5 год обучения

Раздел 1: Введение

Тема 1.1: Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Раздел 2: Специальная туристская подготовка

Тема 2.1: Личное прохождение этапов

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практика: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Тема 2.2: Изучение правил и регламента

Теория: Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Разрядные требования.

Тема 2.3: Тактическая подготовка

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практика: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 2.4: Разбор соревнований

Теория: Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок. Рекомендации по устранению недоработок.

Тема 2.5: Наведение этапов

Теория: Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практика: Наведение этапов 2-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, крутонаклонная переправа, параллельные веревки, вертикальный спуск).

Тема 2.6: Командная работа на этапах

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практика: Командное прохождение технических этапов 2-4 классов.

Тема 2.7: Командное прохождение дистанции

Теория: Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции.

Практика: Командное прохождение дистанции 2-4 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа).

Тема 2.8: Подготовка к туристскому слёту

Теория: Знакомство с положением, условиями соревнований. Подготовка снаряжения. Составление тактического плана прохождения дистанции.

Практика: Отработка тактико-технических приемов прохождения дистанции. Психологический настрой.

Тема 2.9: Техника горного туризма

Теория: Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практика: Отработка этапов техники горного туризма, участие в соревнованиях по спортивному туризму на горных дистанциях.

Тема 2.10: Соревнования по спортивному туризму

Практика: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Раздел 3: Подготовка к походу. Туристский быт

Тема 3.1: Планирование маршрута

Теория: Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода.

Практика: Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам.

Тема 3.2: Питание в походе

Теория: Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса». Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практика: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

Тема 3.3: Доврачебная помощь

Теория: Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь. Изготовление носилок. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практика: Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин.

Тема 3.4: Организация походного быта

Теория: Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практика: Организация бивака, установка палаток

Тема 3.5: Походы

Практика: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Раздел 4: Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Тема 4.1.: Рельеф, условные знаки

Теория: Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практика: Обозначение объектов на местности условными знаками.

Тема 4.2: Работа с компасом, картой

Теория: Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практика: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Тема 4.3: Топография

Теория: Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков. Деление топонимов по группам.

Практика: Изучение топографических знаков по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

Тема 4.4: Соревнования по спортивному ориентированию

Практика: Участие в городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников

Раздел 5: Общая физическая подготовка

Тема 5.1: Силовая подготовка

Практика: Работа с гантелями; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов с отягощениями, прыжки на скакалке.

Тема 5.2: Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения, лыжная подготовка

Практика: Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (туристское многоборье, пешеходный, лыжный туризм и др.

Тема 5.3: Кроссовая подготовка

Практика: Кросс по пересеченной местности.

Содержание учебного плана

6 год обучения

Раздел 1: Введение

Тема 1.1: Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование

Теория: Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

Раздел 2: Специальная туристская подготовка

Теория: Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Разрядные требования. Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать. Олученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок. Рекомендации по устранению недоработок. Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практика: Личное прохождение технических этапов дистанции пешеходной 2-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Наведение этапов 2-4 классов. Командное прохождение технических этапов 2-4 классов. Участие в соревнованиях по спортивному туризму (дистанция – пешеходная – связка, группа). Отработка этапов техники горного туризма, участие в соревнованиях по спортивному туризму на горных дистанциях. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

Раздел 3: Подготовка к походу. Туристский быт

Теория: Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса». Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места

для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама). Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практика: Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району. Оформление путевых документов, утверждение маршрута в МКК и сообщение о нем. Организация работы МКК по проверке готовности группы перед выходом на маршрут по документам. Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов. Организация бивака, установка палаток. Совершение пешеходных походов по территории родного края.

Раздел 4: Обеспечение безопасности

Теория: Причины травматизма и анализ несчастных случаев. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода, соревнований. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях и ответственность каждого за всех. Право руководителя на окончательное решение. Значение страховки и само страховки в походе, на соревнованиях. Состав медицинской аптечки, ее хранение и назначение препаратов. Приемы транспортировки пострадавшего. Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытье рук, посуды. Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь. Изготовление носилок. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практика: Транспортировка пострадавшего, Изготовление носилок. Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин.

Раздел 5: Специальная подготовка по спортивному ориентированию

Теория: Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесматбные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП. Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков. Деление топонимов по группам.

Практика: Обозначение объектов на местности условными знаками. Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

Изучение топографических знаков по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования. Участие в городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участников

Раздел 6: Общая физическая подготовка

Теория: Роль и значение общей физической подготовки туриста

Практика: Работа с гантелями; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов с отягощениями, прыжки на скакалке. Переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Специальные упражнения для соответствующего вида туризма (пешеходный, лыжный туризм и др.), Лыжная подготовка. Кросс по пересеченной местности.

1.3.3. Планируемый результат освоения дополнительной общеобразовательной программы

Комплексным результатом освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Вертикаль» является:

- повышение уровня технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму на дистанции – пешеходной, дистанции – лыжной, спортивному ориентированию;
- владение жизненно важными умениями и навыками, необходимыми для выживания в экстремальных условиях;
- выполнение норм на присвоение юношеских и взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.

- накопление соревновательного опыта;
- сформированность черт спортивного характера (волевые качества, целеустремленность, самоорганизацию, самоуправление и др.);
- сформированность базовых национальных ценностей как гражданина и патриота воспитание у детей своей малой Родины.
- сформированность коммуникативных навыков;
- укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Результаты обучения и развития обучающихся, освоивших содержание программы представлены по годам обучения вразвернутом виде, через знаниевый, деятельностный и личностный компонент.

1. Предметные результаты (специальные знания, умения и навыки)

- **Владение техникой и тактикой спортивного туризма** в дисциплинах «дистанция пешеходная» и «дистанция лыжная»:
 - уверенное преодоление технических этапов 1–4 классов (спуск, подъём, траверс, навесная переправа, параллельные перила, маятник и др.) в личном и командном зачёте;
 - организация страховки и самостраховки с использованием альпинистского снаряжения (верёвки, карабины, страховочные системы, жумары, спусковые устройства);
 - знание и практическое применение туристских узлов (не менее 10 видов) по назначению.
- **Навыки топографии и ориентирования:**
 - чтение спортивных и топографических карт, определение масштаба, азимута, расстояний;
 - ориентирование на местности по компасу, карте и местным признакам
 - участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (заданное направление, маркированная трасса).
- **Краеведческие знания и умения:**
 - характеристика природных и культурных объектов Новосибирской области и Искитимского района;
 - проведение простейших метеорологических и биологических наблюдений в походе;
 - соблюдение правил экологического поведения и охраны природы.

- **Походная и бытовая компетентность:**

- разработка маршрута и оформление походной документации (маршрутный лист, план-график, смета);
- подбор, укладка и ремонт личного и группового снаряжения;
- организация бивака, разведение костров, приготовление пищи в полевых условиях.

- **Первая доврачебная помощь:**

- знание состава походной аптечки и правил применения препаратов;
- оказание первой помощи при травмах, кровотечениях, ожогах, переломах, тепловых ударах;
- изготовление носилок из подручных средств и транспортировка пострадавшего.

- **Физическая подготовленность:**

- выполнение контрольных нормативов по ОФП (сила, выносливость, быстрота, гибкость, лыжная техника);
- выполнение юношеских и взрослых спортивных разрядов по спортивному туризму (дисциплины «дистанция» и «маршрут»).

2. Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)

- **Регулятивные:**

- умение ставить цели, планировать этапы подготовки к походам и соревнованиям, распределять время и силы;
- способность анализировать собственные ошибки и ошибки команды на дистанции, корректировать тактику;
- самоорганизация и самодисциплина в условиях автономного существования (поход, бивак, соревнования).

- **Познавательные:**

- работа с информацией (карты, регламенты, отчёты о походах, метеоданные);
- логическое и пространственное мышление при решении тактических задач на дистанции;
- применение знаний из смежных областей (география, биология, ОБЖ) в практической деятельности.

- **Коммуникативные:**

- эффективное взаимодействие в разновозрастной команде, распределение ролей, взаимопомощь при прохождении этапов;
- навыки конструктивного диалога с педагогом, судьями, родителями и сверстниками;
- использование цифровых средств для обмена информацией (группы в соцсетях, чаты) в образовательных целях.

3. Личностные результаты

- **Ценностные ориентации:**

- патриотизм, гордость за свою малую родину, бережное отношение к природному и культурному наследию;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, экологической ответственности.

- **Волевые и нравственные качества:**

- целеустремлённость, настойчивость, инициативность, ответственность за себя и товарищей;
- коллективизм, чувство взаимовыручки и товарищества, готовность прийти на помощь в экстремальной ситуации;
- самоуважение и уважение к другим, толерантность в межличностных отношениях.

- **Саморазвитие и социализация:**

- сформированная мотивация к занятиям спортивным туризмом как средству самореализации;
- опыт лидерства и подчинения, умение принимать решения и нести за них ответственность;
- адаптивность к изменяющимся условиям (погода, рельеф, нештатные ситуации), стрессоустойчивость.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов для различных видов групп и иных форм организации обучающихся, входящих в творческое объединение Ссылка на положение о КУГ:

<https://cdoisk.edusite.ru/sveden/files/ec18be8536af4b6bf227b87a120a372e.pdf>

Количество	Группа	Разновозрастная группа
Начало учебного года	10.09 текущего года	10.09 текущего года
Окончание учебного года	31.05 текущего года	31.05 текущего года
Организационный период	с 10.09.по 14.09.текущего года	с 10.09 по 14.09 текущего года
Каникулы	с 29.12 по 10.01 текущего года	с 29.12 по 10.01 текущего года
Сроки проведения мониторинга на начало учебного года	с 10.09.по 14.09. текущего года	с 10.09.по 14.09. текущего года
Сроки проведения мониторинга на конец учебного года	с 15.05 по 31.05 текущего года	с 15.05 по 31.05 текущего года
Летние профильные смены	с 11.06 по 16.06 текущего года	с 11.06 по 16.06 текущего года
Степенной поход	19.07 по 22.07 текущего года	19.07 по 22.07 текущего года
Продолжительность учебного года	37 недель	37 недель

2.2. Условия реализации программы

Формирование программно-методической системы по обеспечению качества образовательной деятельности

Важнейшим условием успешной реализации программы является интенсивная разработка и применение методов дифференцированно-групповой работы, ориентированной на развитие индивидуальности ребёнка с учётом различных темпов восприятия и скорости выполнения учебно-тренировочных и тактико-технических заданий. Для этого педагог должен в совершенстве владеть активными формами и методами обучения, технологиями непрерывной поддержки обратной связи с обучающимися.

Формирование учебно-дидактического портфеля педагога-практика

Необходимо целенаправленно разрабатывать комплекс специальных учебно-тренировочных заданий, дифференцирующих работу обучающихся по степени сложности и доступности, контрольных упражнений адекватных способностям ребёнка и уровню практической обученности.

Реализация программы предполагает оснащение дидактическими и информационно-методическими материалами, в которые входят: тесты по топографии, методические разработки учебных занятий, топографические карты, маршруты степенных походов, и отчеты по ним, регламенты по проведению соревнований в дисциплинах дистанции, правила соревнований, образцы узлов, атласы и т. д.

Формирование материально-технического комплекса по обеспечению качества образовательной деятельности

Материально-технический комплекс предполагает наличие помещения, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам и оснащено необходимым оборудованием.

Туристское снаряжение: каски, жумары, карабины, страховочные системы, безопасное спусковое снаряжение, веревки для натяжения технических этапов, палатки, коврики, рюкзаки.

Лыжное снаряжение: лыжи, лыжные палки и ботинки.

Технические средства обучения и оборудование: компьютер, экран, доска, велотренажер.

Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование и соответствующую подготовку по профилю деятельности, имеет удостоверение инструктор детско-юношеского туризма, является старшим тренером сборной Новосибирской области по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, победитель конкурса по завязыванию туристских узлов среди руководителей команд.

Организация медико-биологического контроля

К занятиям спортивным туризмом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В процессе освоения данной программы происходит постановка обучающихся на учет во врачебно-физкультурный диспансер, где и осуществляется в дальнейшем медико-биологический контроль. Медицинское обследование обучающиеся проходят один раз в год, как правило, в сентябре (начало учебного года). Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невролога, окулиста, оториноларинголога, стоматолога, гинеколога, педиатра /терапевта).

Спортсмены, которые входят в состав сборной Новосибирской области по спортивному туризму проходят углубленное медицинское обследование в областном физкультурно-спортивном диспансере. Включает в себя: электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; УЗИ сердца (раз в год) обследование у врачей-специалистов (хирурга, невролога, окулиста, оториноларинголога, стоматолога, кардиолога, гинеколога, педиатра/терапевта и врача спортивной медицины, который дает заключение) два раза в год.

2.3. Формы аттестации

Педагогический мониторинг позволяет системно отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя: входную аттестацию, текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также аттестацию по итогам освоения программы.

Входная диагностика проводится при поступлении обучающегося в объединение в форме собеседования и выполнения комплекса простейших физических упражнений (бег 30 м, 60м, упражнения на пресс, отжимание, прыжки на скакалке).

Текущий педагогический контроль осуществляется регулярно. Это может быть:

- наблюдение, которое ведется за обучающимися как на занятиях, так и на соревнованиях на дистанциях пешеходных и лыжных, во время проведения конкурсов по завязыванию туристских узлов, топографии и краеведению;
- проверка усвоения теоретических знаний в форме теста, анкеты, интерактивные задания;
- фронтальная беседа;
- выполнение на тренировочных и учебных занятиях дифференцированных практических заданий разного уровня сложности, а также во время соревнований;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня в дисциплинах «дистанция – пешеходная», «дистанция – лыжная», «дистанция – горная», в соревнованиях по ориентированию, в конкурсах по топографии, по завязыванию туристских узлов;
- выполнение тактико-технических заданий и нормативов по общей и специальной физической подготовке.

К формам педагогического контроля относятся показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей, все данные заносятся в индивидуальную карту.

Тестирование по ОФП в объединении спортивного туризма осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед проведением тестирования проводится разминка с обязательным включением общеразвивающих упражнений.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года и может проводиться в формате соревнований на дистанциях пешеходных и лыжных, участием в конкурсах по завязыванию туристских узлов, топографии и краеведению, на основании выполнения тактико-технических заданий и нормативов по общей и специальной физической подготовке. В зави-

симости от года освоения программы, обучающие проходят технические этапы дисциплины – дистанция 1, 2 и 3 классов.

Аттестация по итогам освоения программы, это разработанные тесты по разделам программы, выполнение взрослых разрядов по спортивному туризму, которые присваиваются в результате участия в муниципальных, областных и региональных соревнованиях. Полученные результаты фиксируются в протоколах соревнований, прописываются в книжках спортсмена.

В летний период организовывается степенной и категорийный походы вдоль Обского водохранилища, итогом которого становится присвоение юношеских и взрослых разрядов по дисциплине – маршрут.

Обобщенные результаты итогов освоения программы фиксируются в карте уровня освоения общеобразовательной программы, в которой все показатели объединены в три уровня: стартовый, базовый, продвинутый.

2.4. Оценочные материалы

Для определения достижения обучающимися планируемых результатов используется следующие методы педагогической диагностики: тестирование, наблюдение, анализ результатов спортивных соревнований.

Формы: устные опросы, беседы, выполнение контрольных нормативов, соревнования внутри объединения, выступление на муниципальных, областных, региональных соревнованиях.

Для различных разделов программы разработаны задания, позволяющие определить освоение обучающимися программы:

№ п/п	Раздел программы	Оценочный материал
	Походная подготовка	Тест по доврачебной медицинской помощи https://forms.yandex.ru/u/600784878f438c1965240e74/ ; Кроссворд по туристским обязанностям в походе https://learningapps.org/display?v=pg8zbyfw521 ; Приложение № 2 Таблица «Сигналы бедствия» при аварийных ситуациях в походе; Кроссворд по туризму https://learningapps.org/display?v=pkkujuwa21
	Туристские возможности родного края	Тест «Наш Искитим» https://forms.yandex.ru/u/6007af288249651cb3849f7c/
	Туристские узлы	Приложение № 3 Наглядный материал для завязывания туристских узлов; Задание найди название туристских узлов

		https://learningapps.org/display?v=prxkst6yk21 Конкурс по завязыванию туристских узлов.
	Топография и ориентирование, работа с компасом, картой	<i>Приложение № 1</i> Карточки – задания по топографии; Задание «Найдите название топографического знака» https://learningapps.org/display?v=pg8zbyfw521 <i>Приложение № 4</i> Задание по теме «Ориентирование»; Конкурсы по топографии.
	Специальная туристская подготовка	<i>Приложение № 5</i> прохождение технических этапов по спортивному туризму на пешеходных, лыжных и горных дистанциях 1, 2 и 3 классов. Знать регламенты по спортивному туризму http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=62 ; http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=74 , http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=57

2.5. Методико-дидактический комплекс

При реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым обучающимся.

Конкретные методы обучения выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. В приоритете следующие методы обучения:

объяснительно-иллюстративный метод обучения – обучающиеся получают знания при работе с картами, документацией, фото топографических знаков; при демонстрации педагогом наглядных примеров, через демонстрацию видеоматериалов по итогам соревнований. Воспринимая и осмысливая факты, оценки, выводы, они остаются в рамках репродуктивного (воспроизводящего) мышления.

Методы стимулирования и мотивации учения:

- методы стимулирования и мотивации интереса к учению: игры, дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций, ситуаций успеха и дозированного неуспеха;
- методы стимулирования долга и ответственности: убеждение в значимости учения, предъявление определённых требований, личный пример, поощрение и порицание и т. д.

Методы контроля и самоконтроля. Их основная цель направлена на обнаружение достижений, успехов учащихся, в указании путей совершенствования, углубления знаний, умений, с тем, чтобы создавались условия для последующего включения учащихся в более продуктивную образовательную деятельность. В группе методов контроля выделяется выполнение практических заданий, устный индивидуальный контроль, метод включенного наблюдения, собеседование, анализ прохождения этапов дистанций.

Самоконтроль – это регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий спортивным туризмом. Самоконтроль позволяет оценивать эффективность тренировки, следить за состоянием

своего здоровья, выполнять правила личной гигиены, общий и спортивный режим и т. д. Данные регулярно проводимого самоконтроля помогают педагогу анализировать методику проводимой тренировки и визуально наблюдаемые изменения в состоянии здоровья.

В процессе организации образовательной деятельности планируются и осуществляются следующие обще дидактические принципы: научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядности и прочности. Перечисленные принципы взаимосвязаны и только применение их в неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность образовательного процесса.

Ведущим принципом освоения содержания данной программы является принцип логарифмической спирали, благодаря этому один и тот же вид деятельности отрабатывается на занятиях периодически, многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения компонентами углубленной проработки каждого действия.

Важен также принцип «от простого к сложному». Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому ребенку внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» обучающихся к обучению младших.

Приоритетной *формой учебного занятия* является – учебно-тренировочное занятие, которое состоит из нескольких этапов:

- организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия;
- проверка имеющихся у обучающегося знаний и умений и его готовности к освоению нового материала;
- ознакомление с новыми знаниями и умениями;
- упражнения на закрепление знаний, умений, навыков по образцу, а также их применение в сходных ситуациях, использование учебно-тренировочных и тактико-технических упражнений;
- подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Специфические принципы учебно-тренировочного занятия:

- направленность на максимально возможные достижения;
- углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки обучающихся;

- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность учебно-тренировочного процесса.

Теоретические и практические занятия строятся на основе как традиционных, так и новейших педагогических методик и технологий.

В основе построения образовательного процесса по освоению данной программы из традиционных методик и технологий выделяется системный и личностно-ориентированные подходы.

Системный подход очень хорошо прослеживается в следующем педагогическом алгоритме: учебно-тренировочные занятия или спортивная тренировка - спортивные состязания – анализ успеха и неуспеха – работа над ошибками. Данный алгоритм составляет основу системной модели всего образовательного процесса, направленного на обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом.

Личностно-ориентированный подход, его целью становится ориентирование на создание условий, при которых обучающийся может освободить внутренний механизм самоизменений, ведущих к здоровому личностному росту и реализовать тем самым свой природный потенциал, направленный на самоактуализацию (Г. И. Хозяинов). В рамках реализации данной программы личностно-ориентированный подход направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей и интересов ребенка, на развитие в каждом из них уникальных личностных качеств. Применение этого подхода предполагает изменение взаимоотношений между педагогом и обучающимися.

Одной из главных технологий личностно-ориентированного подхода является *технология учебного диалога*, она помогает сформировать такие отношения в коллективе, которые позволяют поставить в центр не программу и изучаемый материал, а личность обучающегося и его интересы. Здесь преобладает установка на сотрудничество, доверительное общение, принятие другого человека, уважительное отношение к нему, искренность. Технология учебного диалога в случае появления разногласий предполагает их успешное разрешение, не допуская переход на личности.

Несмотря на то, что практическая составляющая программы ориентирована на личное присутствие обучающихся на учебных занятиях, возможна частичная реализации содержательных разделов программы в режиме online. Такие учебные занятия и взаимодействие с педагогом проводится с использованием ИКТ в режиме отложенного времени, который предоставляет ребенку возможность освоения материала в удобное для него время. Обучающиеся получают возможность взаимодействовать с удалённой от них информацией и раз-

личными образовательными объектами. Для этого используется доступ в Интернет, его информационные и телекоммуникационные возможности. Использование средств электронного контроля знаний повышает объективность и независимость оценок. Наряду с обучением происходит дополнительное углубленное освоение персонального компьютера и средств коммуникаций.

При реализации программы используются различные *инструментальные средства дистанционных технологий обучения*:

1. *Социальные сети*

- *Социальная сеть ВКонтакте* создана группа «Скажи туризму –ДА!», которая является областью проведения общих дискуссий, обмена информацией, в ней транслируются занятия по общей физической подготовке. После выполнения задания, обучающиеся публикуют выполненное задание в сообществе.

- *Социальная сеть WhatsApp*, где создана группа для родителей, куда публикуются результаты и фото соревнований, решаются важные вопросы, связанные с сопровождением образовательной деятельности.

2. *Сетевые сервисы LearningApps и в Яндекс-формы*

В данных сетевых сервисах созданы интерактивные задания в форме: тесты, кроссворды, найди пару позволяющие оценить уровень знаний обучающихся по различным разделам программы.

3. *Групповой чат с обучающимися ВКонтакте* используется как средство живого диалога, дискуссии, обсуждения вопросов, обмена мнениями в режиме онлайн.

Здоровье сберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют и углубляют традиционные и новейшие педагогические технологии через здоровьесбережение, поскольку являются сквозными.

Здоровьесбережение – ключевой момент нового мышления, требующий переоценки, пересмотра всех компонентов педагогического процесса, поскольку радикально меняет суть и характер образовательного процесса, ставя во главу угла здоровье (физическое, физиологическое, психическое и т.п.) ребенка.

Здоровьесберегающая образовательная технология, это та система, которая позволяет создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. К этим условиям в рамках данной программы можно отнести:

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Помимо образовательной деятельности большое внимание уделяется *досуговой деятельности*, совместной продуктивно-творческой деятельности, направленной на формирование доверительных отношений между обучающимися, традиций коллектива и установление равенства и партнерства между старшими и младшими участниками коллектива.

2.6. Программа воспитания

Характеристика объединения: объединение спортивно – туристкой направленности «Чайка» входит в школу туризма «Исток» МБОУ ДО ЦДО г. Искитима.

В объединении занимаются обучающиеся в возрасте 9 – 17 лет, в количестве 47 человек, из них 17 девочек и 30 мальчиков.

Ключевым фактором является создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья обучающихся и удовлетворение их потребностей в занятиях спортивным туризмом. Туризм, как один из видов деятельности, как нельзя лучше способствует становлению личности, развитию духовных качеств, умению преодолевать трудности походной жизни, принимать решения и нести за них реальную ответственность.

Цель: формирование здорового образа жизни средствами спортивного туризма.

Задачи:

- Умение жить и работать в коллективе;
- Воспитание у детей патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края;
- Воспитание коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, товарищества;
- Укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности;
- Выработка организаторских навыков; самостоятельно принимать решения.

Формы и виды содержания деятельности

Модуль «ключевые дела внутри объединения»

Это традиционные дела в объединении, в которых принимает участие большая часть обучающихся. Которые обязательно планируются, готовятся и проводятся, а также анализируются совместно педагогом и детьми. Это те мероприятия творческих дел интересных и значимы для обучающихся, объединяющие вместе с педагогом в единый коллектив.

На уровне объединения:

1. Посвящение в туристы.
2. Ежегодные творческие мероприятия туристско-краеведческой направленности, согласно основным датам общероссийского туристско календаря (день туриста, день альпиниста).

Церемония награждения по итогам года за активное участие в жизни объединения.

За пределами объединения:

1. Привлечение старших обучающихся к совместной работе на мероприятиях по спортивному туризму (помощь в судействе на муниципальных, областных соревнованиях, в качестве инструкторов на профильных сменах)
2. Походы выходного дня, степенные походы.

На индивидуальном уровне:

1. Вовлечение по возможности каждого ребенка в ключевые дела объединения;
2. Индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки;
3. При необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка.

Модуль «Образовательное занятие»

Реализация педагогом воспитательного потенциала занятия предполагает:

1. Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимся.
2. Побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения (правила общения с педагогом и сверстниками).
3. Включение игровых ситуаций в образовательный процесс с целью поддержания мотивации к получению знаний в области спортивного туризма.
4. Групповой чат с обучающимися *ВКонтакте* используется как средство живого диалога, дискуссии, обсуждения вопросов, обмена мнениями в режиме онлайн.

Модуль «Работа с родителем»

Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания в рамках следующих форм:

- Родительский чат в WhatsApp (куда публикуются результаты и фото соревнований, решаются важные вопросы, связанные с сопровождением образовательной деятельности);
 1. Родительские собрания в течении учебного года;
 3. Индивидуальные консультации.

Планируемые результаты:

Бережное отношение к родному краю, формирование навыков самодисциплины, воспитание характера, взаимопомощь, взаимовыручка. Умение работать в коллективе. Нести ответственность перед командой.

2.7. Календарный план воспитательной работы объединения «Чайка»

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия (события) и форма его проведения	Краткое содержание	Сроки проведения (сентябрь - май)	Ответственный
1.	Общекультурное направление	«Всемирный день туризма»	Выход в лес, знакомство с историей образования дня туризма, игры, чай у костра	Сентябрь	Додонова О.Н.
		«Этот праздник день рождения»	Чаепитие с поздравлением именинников, игры, конкурсы	Раз в квартал	
		«С Новым годом!»	Обычаи и традиции встречи нового года и рождества	Декабрь	
2.	Спортивное	Кубок и областные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «памяти Ю.Ромашова»	Соревнования	Октябрь	Додонова О.Н.
		Открытое первенство Азовского района Омской области в закрытых помещениях среди обучающихся «Ноябринки»	Соревнования	Ноябрь	Додонова О.Н.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на горных дистанциях	Соревнования	Декабрь	Додонова О.Н.
		Чемпионат Новосибирской области по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Январь	Додонова О.Н.
		Конкурс по вязке туристских узлов	Соревнования	Февраль	Додонова О.Н.
		Городской Звездный поход на лыжах	Соревнования	Февраль	Додонова О.Н.
		Областной Звездный поход на лыжах по НСО,	Соревнования	Февраль	Додонова О.Н.

		посвященный 23 февраля			
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Март	Додонова О.Н.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Соревнования	Март	Додонова О.Н.
		Первенство Новосибирской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Сибирские связки»	Соревнования	Апрель	Додонова О.Н.
		Первенство г. Искитима по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Соревнования	Май	Додонова О.Н.
3.	Здоровье, сберегающее направление	Инструктаж по ТБ	Учить детей следить за своим здоровьем	В начале и в конце каждой четверти	Додонова О.Н.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М., 1983.
2. Алешин В.М. Туристская топография.– М., 1985.
3. Асеев, В. Г. Возрастная психология / В. Г. Асеев. – Иркутск: Смысл, 1989.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме, м., 1989
5. Атлас юного туриста-краеведа Новосибирской области.– М.: Федеральная служба геодезии и картографии России, 1996.
6. Балабанов И.В. Узлы (Справочное издание) – М., 1998.
7. Бардин Н.В. Азбука туризма. – М., 1981.
8. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников.– М., 1979.
9. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование.– М., 2004.
10. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Организация туристско-краеведческой работы с обучающимися: Методическое пособие для организаторов туристско-краеведческой работы // Отв. ред. А.Г. Созыкина. – Новосибирск: ОЦДОД, 2002.
11. Добарина И. А., Жигарев О. Л., Смутнев А. В. Туристские узлы: Методическое пособие для участников туристских походов и соревнований по технике туризма (ТМ). – Новосибирск: Изд-во НО ТССР, 2003.
12. Додонова О.Н., Реализация в детской среде принципов коллективизма и социальной солидарности// Конструктивное взаимодействие с семьями обучающихся: Словарь – справочник современного педагога дополнительного образования/ Под науч. ред. Л. И. Боровикова. – Новосибирск: НИПКиПро, 2020. С. 76-79
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. – М.: ФиС, 1990.
14. Кодыш Э.Н. Туристские слеты и соревнования. – М., 1984.
15. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
16. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.:ФЦДЮТиК, 2006.
17. Константинов Ю. С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
18. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
19. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.– М.: Просвещение, 2004.
20. Мигонькина З.Р. Занимательная топография и ориентирование. Методические рекомендации.– Анжеро-Судженск: МБОУ ДОД «Станция юных туристов»

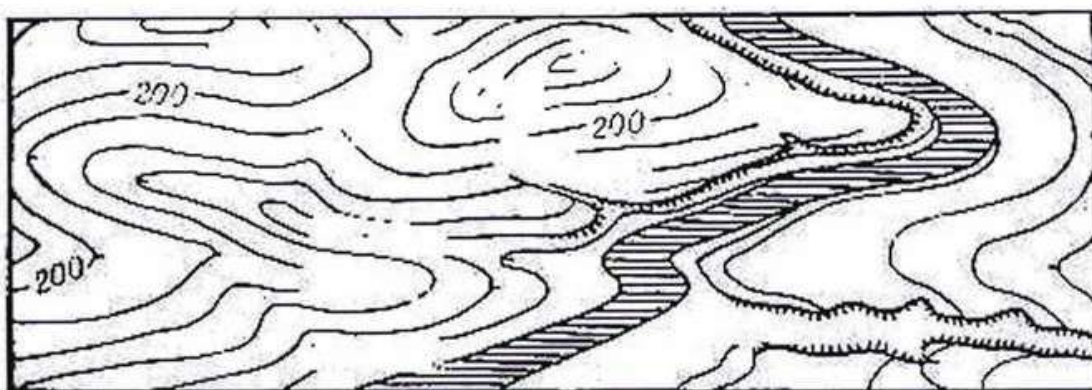
21. Нормативные документы по детско-юношескому туризму / под ред. Яценин В.К. – Новосибирск, 2003.
22. Новосибирское отделение Федерации спортивного туризма России URL: <http://no-tssr.ru>
23. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я).– М., 2014.
24. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я).– М., 2019.
25. Правила вида спорта «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ», Утверждено приказом Минспорттуризма России от «10» ноября 2010 г. № 1199
26. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.– М.: 1995.
27. Туристский справочник Искитимского района. – Искитим. 2010.
28. Спортивный туризм в Москве и России URL: <http://www.tmmoscow.ru>
29. Штюмер Ю.А. опасности в туризме, мнимые и действительные. – М., 1981.
30. Яндекс карты URL:<https://yandex.ru/maps>
31. Яндекс формы URL:<https://yandex.ru/maps>

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.
2. Добарина И. А., Жигарев О. Л., Смутнев А. В. Туристские узлы: Методическое пособие для участников туристских походов и соревнований по технике туризма (ТМ). – Новосибирск: НО ТССР, 2003.
3. Ильина И. Справочник скорой доврачебной помощи. – М.:Амрита-Русь, 2018.
4. Куприн И.М. Как создается карта. – М., 1987.
5. Куликов Г.В. Топография и ориентирование в туристском путешествии – М., 1997.
6. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы.–М., 1981.
7. Лысогоров Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе.– М.,1980.
8. Максимов Г. Искитим XX век. – Искитим,2000.
9. Митрофанова Ю.В. Искитимоведение. – Новосибирск, 2004.
10. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – лыжные» (номер-код вида спорта – 0840005411Я).– М., 2014.
11. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я).– М., 2019.
12. ООО Федерация Спортивного туризма России Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции – пешеходные» (номер-код вида спорта – 0840091811Я).– М., 2020.

КАРТОЧКИ-ЗАДАНИЯ ПО ТОПОГРАФИИ

Задание № 3

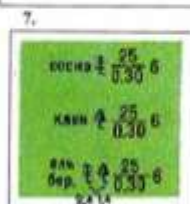
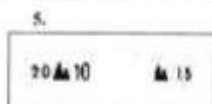
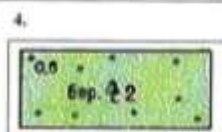
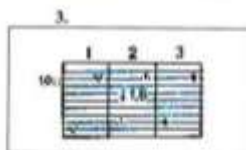
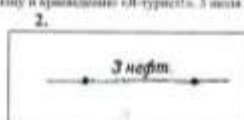
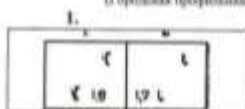


Используя рисунок сверху, подпишите на фрагменте карты (внизу) правильные названия видов рельефа.

Команда _____

№ 1. Условные знаки.

(Городские профильные свиты по туризму и краеведению «Я – турист». 3 июля 2019 г.)

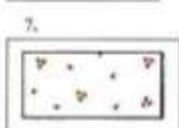
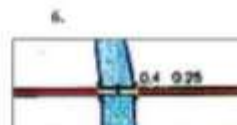
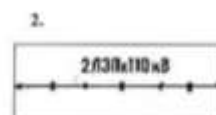
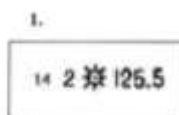


1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Команда: _____

№ 2. Условные знаки.

(Городские профильные свиты по туризму и краеведению «Я – турист». 3 июля 2019 г.)



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Команда: _____

СИГНАЛЫ БЕДСТВИЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ КОДОВАЯ СИСТЕМА

I 1	II 2	X 3	F 4	V 5
□ 6	! 7	K 8	↑ 9	▷ 10
H 11	Δ 12	L 13	LL 14	N 15
Y 16	JL 17	W 18	LLL 19	NN 20
→→ 21	LL 22	≡ 23	XX 24	↘ 25

- 1 - нужен врач - серьезные телесные повреждения;
- 2 - нужны медикаменты;
- 3 - не способны двигаться;
- 4 - нужны пища и вода;
- 5 - требуются оружие и боеприпасы;
- 6 - требуются карта и компас;
- 7 - нужны сигнальная лампа с батареей и радиостанция;
- 8 - укажите направление следования;
- 9 - я двигаюсь в этом направлении;
- 10 - попытаемся взлететь;
- 11 - судно серьезно повреждено;
- 12 - здесь можно безопасно совершить посадку;
- 13 - требуются топливо и масло;
- 14 - все в порядке;
- 15 - нет или отрицательно;
- 16 - да или положительно;
- 17 - не понял;
- 18 - требуется механик;
- 19 - операции закончены;
- 20 - ничего не обнаружено, продолжаем поиски;
- 21 - получены сведения, что воздушное судно находится в этом направлении;
- 22 - мы нашли всех людей;
- 23 - мы нашли только несколько человек;
- 24 - мы не в состоянии продолжать, возвращаемся на базу;
- 25 - разделились на две группы, каждая следует в указанном направлении.

**НАГЛЯДНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТУРИСТСКИХ УЗЛОВ**



ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ «ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Заполни пропуски.

А) Если встать лицом к северу, сзади будет _____,

слева – _____, справа – _____.

Б) Если встать лицом к югу, то сзади будет _____,

слева – _____, справа – _____.

В) Если встать лицом к западу, сзади будет _____,

слева – _____, справа – _____.

Г) Если встать лицом к востоку, сзади будет _____,

слева – _____, справа – _____.

Напиши обозначения противоположных сторон горизонта.

а) С – В – Ю – З –

б) СВ – СЗ – ЮЗ – ЮВ –

УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ В ДИСЦИПЛИНЕ «ДИСТАНЦИЯ»

Дистанция 1 класса

Условия соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная»

Параметры дистанции	
Класс дистанции	1
Набор высоты (м)	20
Количество этапов	5
Протяжённость дистанции	443

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Старт участников по команде судьи

Расстояние до первого этапа 32 м

Этап	1	Спуск			
Параметры	L	8	м		30 ⁰
Оборудование		Судейские перила			
		ИС	ОЗ	Судейская петля	
		ЦС	БЗ		
Действие по пунктам		7.10.3, 7.10.8			

Расстояние до второго этапа 0 м

Этап	2	Подъём			
Параметры	L	8	м		35 ⁰
Оборудование		Судейские перила			
		ИС	БЗ		
		ЦС	ОЗ	Судейская петля	
Действиепо пунктам		7.10.2, 7.10.6			

Расстояние до третьего этапа 0 м

Этап	З	Траверс			
Параметры	L	4.5	м		
Оборудование		Судейские перила			
		ИС	ОЗ	Судейская петля	
		ЦС	ОЗ	Судейская петля	
Действие по пунктам		7.13			

Расстояние до четвёртого этапа 110 м

Этап	4	Переправа по перилам по бревну			
Параметры	L	5,5	м		
Оборудование		Судейские перила			
		ИС	03	Судейская петля	
		ЦС	03	Судейская петля	
Действие по пунктам		7.8.1			

Расстояние до пятого этапа 30 м

Этап	5	Переправа по параллельным перилам			
Параметры	L	12	м		
Оборудование		Параллельные судейские перила, нижние двойные			
		ИС	ОЗ	Судейская петля	
		ЦС	ОЗ	Судейская петля	
Действие по пунктам		7.8.1, 7.8.5			

Дистанция 2 класса

Параметры дистанции:	
Длина дистанции (м)	800
Набор высоты (м)	20
Количество этапов	
Количество этапов с организацией и снятием перил	5

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Старт:	по сигналу судьи	
Расстояние до этапа 1	50	м

Расстояние до Блок 1 (Этапы 1-2) Подъём – спуск.	20	м
--	----	---

Блок этапов 1-2.

Дополнительно оборудован верхней судейской страховкой. ВСС.

Этап	1	Подъем			
Параметры	L	6	м	α	90^0
Оборудование		Скалолазный стенд, Верхняя судейская веревка для страховки.(BCB)			
		ИС	БЗ	КЛ	
		ЦС	ОЗ	ТО	
Действие по пунктам		п. 7.11 с ВСВдля страховки			
Обратное движение		п. 7.12 с ВСВ			

Этап	2	Спуск			
Параметры	L	6	м	α	90^0
Оборудование		Скалолазный стенд.Судейские перила.			
		ИС	ОЗ	ТО, КЛ	
		ЦС	БЗ	ТО, КЛ	
Действие по пунктам		п. 7.10 с ВСВ			
Обратное движение		п. 7.11 с ВСВ			

Расстояние до этапа 3					550	м
Этап	3	Навесная переправа				
Параметры	L	18	м			
Оборудование		Судейские перила				
		ИС	БЗ	ТО, КЛ		
		ЦС	БЗ	ТО, КЛ		
Действие по пунктам		п. 7.9				
Обратное движение		п. 7.9				

Расстояние до этапа 4					350		м
Этап	4	Вертикальный маятник					
Параметры	L	3	м	h	6		м
Оборудование		Судейские перила					
		ИС	БЗ	КЛ			
		ЦС	БЗ	КЛ			
Действие по пунктам		п. 7.15					
Обратное движение		п. 7.15					

Расстояние до этапа 5					450	м
Этап	5	Переправа по бревну				
Параметры	L	10	м			
Оборудование		Судейские перила				
		ИС	БЗ	ТО, КЛ		
		ЦС	БЗ	ТО, КЛ		
Действие по пунктам		п. 7.8				
Обратное движение		п. 7.8				

Расстояние до этапа 6					750	м
Этап	6	Параллельные перила				
Параметры	L	15	м			
Оборудование		Судейские перила				
		ИС	БЗ	ТО, КЛ		
		ЦС	БЗ	ТО, КЛ		
Действие по пунктам		п. 7.8				
Обратное движение		п. 7.8				

Условия соревнований 3 класс (с элементами 4 класса)

Условия проведения соревнований

в дисциплине «дистанция – лыжная»(длинная)

Расстояние расположения базы от старта – 50м.

Перечень этапов, параметры, оборудование и условия прохождения.

СТАРТ

Расстояние до этапа 1– 200м.

Этап 1. Спуск. КВ=5мин.

Хранения лыж на ИС этапа.

Параметры:

Длина этапа	Крутизна
25 м	30-400

Оборудование этапа:

ИС – ОЗ. ТО1 – 3 судейские петли, 2 карабина.

ЦС – БЗ. КЛ.

Действия: Организация перил по п. 7.6. Движение по п.7.10.3.Снятие перил п.7.7.1.

Обратное движение: по ПОД по п.7.10.

Расстояние до этапа 2-8м.

Этап 2.Подъёмпо перилам. КВ = 8мин.

Параметры:

Длина этапа	Крутизна
25 м	30-400

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, ОЗ – КЛ.

Судейские перила для подъёма.

ЦС – ОЗ, КЛ, ТО2 – 3 судейские петли.

Действия: Движениеучастника по судейским перилам по п.7.10.2.

Обратное движение: по ПОД по п.7.12.

Расстояние до этапа 3 – 250м.

Этап 3. Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник). КВ= 5мин.

Хранения лыж на ИС этапа.

Параметры этапа:

Длина этапа	Длина от ИС до ТО
10м	8м

Оборудование этапа:

ИС – БЗ. ОЗ – КЛ.

ТО – карабин. От ТО до ИС – 8м.

ЦС – БЗ. КЛ – окончание ОЗ.

Действия: Организация перил по п. 7.6. Движение участников по п. 7.14.1. Снятие перил по п. 7.7.1.

Обратное движение: по КОД.

Расстояние до этапа 4-150м.

Этап 4. Переправа по параллельным перилам. КВ = 5 мин.

Зона хранения лыж на ИС этапа.

Параметры:

Длина этапа	Расстояние между верхними и нижними перилами	Расстояние от опоры до КЛ	Высота нижней ТО над землей
18 м	1,5 м	2 м	1,5 м

Оборудование этапа:

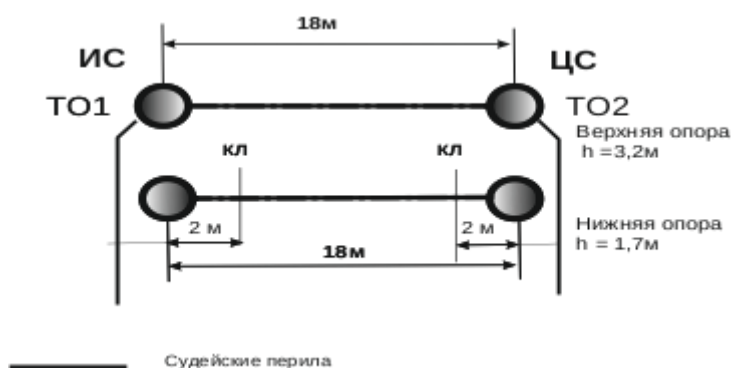
ИС – БЗ.КЛ- начало ОЗ.ТО1 – 2 карабина на верхней опоре, подводные перила

Судейские перила.

ЦС – БЗ.КЛ – конец ОЗ.ТО2 – 2 карабин на верхней опоре, подводные перила.

Действия: Движение участника по п.7.8.

Обратное движение: в случае невозможности вернуться по своим перилам по п. 7.8, движение осуществляется по коридору нитки к подводным перилам, далее по подводным перилам к ТО1.



Расстояние до блок-этапов – 250м.

Этап – 5. Переправа методом « Вертикальный маятник».

Хранение лыж на ИС этапа.

Параметры:

Длина этапа	Высота ТО1	Высота ТО2
4 м	1,5 м	6 м

Оборудование этапа:

ИС – БЗ. ОЗ – КЛ. ТО1 – горизонтальная опора.

Двойные судейские перила для восстановления.

ЦС – ОЗ. ТО2 –судейские вертикальные перила.

Действия: Участник восстанавливает судейские перила по п. 7.6.12.

Движение участника по п. 7.9, 7.10.2. Движение участника по судейским перила по п.

7.10. *Обратное движение:* КОД, подводные перила.

Блок-этапов 6-7. Подъём по перилам – Спуск по наклонной навесной переправе.

КВ = 12мин.(юниоры), 14мин. (юниорки)

Хранение лыж на ИС этапа.

Блок этапов проходит в следующем порядке:

1. Участник проходит этап 6 по условиям этапа.
2. Организует перила для самовыпуска.
3. Спуск по наклонной навесной переправе согласно условиям этапа7.

Этап 5. Подъём по перилам.

Параметры этапа:

Длина этапа	Крутизна
8 м	90 ⁰

Оборудование этапа:

ИС-БЗ, КЛ – начало ОЗ. ВСС.

Судейские вертикальные перила.

ЦС– ОЗ, ТО1– 2 судейских карабина.

Действия: Движение участника по судейским перилам по п. 7.10.2.

Этап 6. Спуск по наклонной навесной переправе.

Параметры этапа:

Длина этапа	Крутизна	Расстояние от ТО2 до ОЗ
22 м	30 град.	4 м

Оборудование этапа:

ИС– ОЗ, ТО1 – 2 судейских карабина.

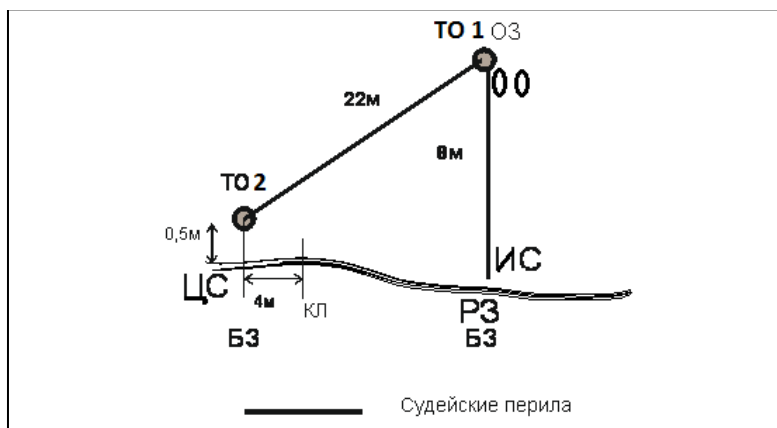
Двойные судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ, ТО2 – горизонтальная опора.

Действия: Организация перил для самовыпуска. Отстёжка с ТО1 производится в последнюю очередь.

Движение по судейским перилам по п.7.9с самовыпуском. Снятие перил самовыпуска по п. 7.7.1.

Обратное движение: по условиям этапов 5-6.



Финиш –850 м.