

Министерство образования и науки Пермского края



государственное учреждение
дополнительного образования
«Пермский краевой центр «Муравейник»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГУ ДО «Пермский
краевой центр «Муравейник»

Н.А. Пронина

15 сентября 2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм - про»

Направленность – *физкультурно-спортивная*

Уровень освоения – *базовый*

Возрастной состав обучающихся – *12-18 лет*

Срок реализации – *3 года (среднесрочный)*

Форма обучения – *очная*

Применение ДОТ - *частичное*

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от 14.09.2023 №1

Пермь, 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм - про»:

– реализуется на базе ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» с 2023 года;

– рекомендована к реализации Экспертным советом по проведению экспертизы дополнительных общеразвивающих программ, заключение от 12.09.2023 №1;

– одобрена Методическим советом, протокол от 13.09.2023 №1.

В разработке дополнительной общеразвивающей программы приняли участие:

Слотина Светлана Владимировна, педагог дополнительного образования

Содержание

1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Нормативные правовые основания разработки программы.....	4
1.2 Направленность (профиль) программы.....	4
1.3 Актуальность программы, новизна.....	4
1.4 Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимости.....	5
1.5 Адресат программы.....	5
1.6 Объем и сроки освоения программы.....	5
1.7 Режим занятий, периодичность и продолжительность.....	5
1.8 Цель и задачи программы.....	5
1.9 Планируемые результаты.....	6
1.10 Особенности организации образовательного процесса.....	7
1.11 Документ, выдаваемый по результатам освоения программы.....	9
2 Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Учебный план.....	9
2.2 Содержание разделов/модулей.....	15
2.3 Формы аттестации.....	40
2.4 Оценочные материалы.....	41
2.5 Методические материалы.....	42
2.6 Рабочая программа воспитания.....	42
3 Условия реализации программы	
3.1 Кадровое обеспечение.....	43
3.2 Материально-техническое обеспечение.....	44
3.3 Информационное обеспечение.....	45
3.4 Список информационных источников.....	45
Приложение 1. Календарный учебный график.....	46
Приложение 2. Календарный план воспитательной работы.....	47
Приложение 3. Диагностические материалы.....	48
Приложение 4. Контрольно-оценочные средства.....	54

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеразвивающей программы составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в актуальной редакции;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом требований ФГОС начального общего образования, ФГОС общего образования, ФГОС среднего общего образования.

1.2 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая, общеобразовательная программа «Спортивный туризм», является программой, физкультурно-спортивной направленности.

1.3 Актуальность программы, новизна

заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: Основы туризма, куда включены разделы: туристско-бытовые навыки, личная гигиена и первая помощь, топография и ориентирование, краеведение. Спортивный туризм с разделами основы туристско-спортивной подготовки, спортивный туризм - группа дисциплин – дистанции, тактико-техническая подготовка туриста-спортсмена. Физическая и специальная подготовка. В реализации программы используются методики по физической подготовке (автор Суховольский С.Е.): комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Так как основополагающим видом деятельности в спортивном туризме являются спортивные соревнования на различных дистанциях, большая часть времени уделяется тренировке спортивных туристских навыков, применяемых на дистанциях. Особое внимание на

тренировках уделяется как командной, так и личной отработке технически сложных элементов. Работа юного туриста - спортсмена по преодолению технических этапов, дистанций требующих личного или командного прохождения во время тренировки укрепляет командный дух, позволяют проявить морально-волевые качества личности и определить свой уровень специальной физической, тактической, технической и психологической подготовки.

1.4 Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимости

заключается в предоставлении возможности обучающимся сформировать компетенции, связанные с процессом выбора будущей профессиональной подготовки и открытии в себе неповторимой индивидуальности.

1.5 Адресат программы

Программа рассчитана на широкий возрастной диапазон обучающихся: 9-15 лет, так как занятия носят познавательный характер, обеспечены демонстрационным материалом, что позволяет их адаптировать к конкретному возрасту. В этом возрасте дети умеют подчинять свои действия заранее поставленной цели, преодолевать препятствия, возникающие на пути к ее выполнению, в том числе отказываться от непосредственно возникающих желаний, - всеми этими качествами характеризуется волевое поведение как важнейшее условие для решения проблемных ситуаций в проектной деятельности.

1.6 Объем и сроки освоения программы

Срок реализации 3 года.

Программа включает в себя начальный и базовый уровни подготовки туриста-спортсмена.

Первый уровень (годовой цикл) – этап базовой туристско-спортивной подготовки – предусматривает 252 часа учебно-тренировочной работы (по 6 часов в неделю).

1.7 Режим занятий, периодичность и продолжительность

Учебная нагрузка – 6 часов в неделю.

Периодичность 3 занятия по 2 часа. Продолжительность 1 учебного часа – 45 мин.

1.8 Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.

Задачи программы:

- формировать общественную активность личности обучающихся, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- обучить жизненно важным умениям и навыкам туристской подготовки;
- обучить обеспечению безопасности туристских походов и соревнований;
- обучить практическим навыкам спортивного туризма;
- способствовать развитию технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- содействовать укреплению здоровья, правильному физическому развитию воспитанников;
- способствовать развитию разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создать условия для формирования у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- способствовать формированию бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и

предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

1.9 Планируемые результаты

Закончив первый год обучения, обучающийся должен:

знать:

- историю и организацию туризма в России, иметь понятие о спортивном туризме;
- виды туризма, и их характеристику;
- виды туристских соревнований;
- технику безопасности на занятиях спортивным туризмом и работе со спец. снаряжением;
- способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой помощи, состав аптечки;
- значение физической и специальной подготовки для туриста спортсмена;
- технику преодоления естественных и искусственных препятствий;
- перечень туристского снаряжения для совершения походов;
- порядок составления меню, значение правильного питания;
- обустройство бивака, установка палаток;
- приготовление пищи на костре, разжигание костра;
- способы ориентирования, назначения карты, компаса, способы измерения расстояний, условные обозначения;

уметь:

- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
 - оказывать первую помощь;
 - выполнять общие обязанности участников похода;
 - выбирать место для ночлега, привала и готовить пищу на костре;
- выполнять технические приемы при преодолении этапов «дистанции - пешеходная» 1го класса.

Закончив второй год обучения, обучающийся должен:

знать:

- историю развития спортивного туризма, перечень основных нормативных документов по спортивному туризму;
- правила соревнований по спортивному туризму,
- технику ориентирования в походе, - организацию бивачных работ,
- режим дня туриста- спортсмена,
- историю родного края и его особенности, туристские возможности, экскурсионные объекты,
- правила соблюдения личной гигиены туристов, состав аптечки первой помощи для спортивных походов, правила оказания первой помощи,
- правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях, поведения в общественных местах,

уметь:

- ориентироваться на местности, работать с картой и компасом, находить азимут,
 - выполнять обязанности участников похода, соревнований,
 - организовать горячее питание, перекус,
 - утилизировать бытовой мусор на привале, биваке,
 - оказывать первую помощь при различных заболеваниях и осуществлять транспортировку пострадавших, изготавливать носилки, обеззараживать воду,
 - комплектовать аптечку для походов выходного дня и многодневных,
 - подбирать одежду и обувь для тренировок и походов,
 - производить ремонт личного, специального и общественного снаряжения, вести хранение и уход,
 - вести дневник самоконтроля,
 - вязать и применять туристские узлы,
- выполнять технические приемы при преодолении этапов «дистанции - пешеходная» 2го класса.

-выполнять организацию командной страховки, вертикальных и горизонтальных перил,
Закончив третий год обучения, обучающийся должен:

знать:

- технику и тактику ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях,
- организацию бивачных работ,
- значение соблюдения режима дня в походе,
- профилактику заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях спортивного туризма,
- состав походной аптечки для соревнований и многодневных походов
- алгоритм действий туриста в аварийной ситуации,
- туристские узлы и их назначение,

уметь:

- ориентироваться на местности с помощью карты, компаса и местным предметам,
- принимать решения при потере ориентировки,
- выполнять основные должностные обязанности участников похода и их функции,
- выбрать площадку для обустройства бивака согласно требованиям,
- упаковывать личное и групповое снаряжение в рюкзак с учетом весовых и объемных параметров, а также пола участников,
- составлять меню на 2-3-дневный поход, распределять продукты питания между участниками похода, готовить пищу на костре
- оформлять отчет о походе, составлять план наблюдений, вести дневники и записи,
- применять медикаменты по назначению, оказывать первую помощь, изготавливать из подручных средств носилки для транспортировки пострадавшего,
- организовать страховку и самостраховку
- выполнять технические приемы при преодолении этапов «дистанции - пешеходная» 2го класса
- проводить ремонт снаряжения и хранить его.

1.10 Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации программы: очная. В зависимости от решаемых задач с обучающимися педагог работает фронтально. Индивидуальная работа предполагается в случае создания ситуации успеха для отдельных учащихся, не усвоивших материал программы при фронтальной работе.

Методы обучения, формы организации деятельности детей в образовательном процессе, педагогические технологии:

№ п/п	Раздел или тема программы (по УТП)	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Учебные пособия	Дидактический материал	Педагогические технологии
1	Основы туристско-спортивной подготовки	<u>Словесный:</u> беседа, инструктаж, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация иллюстраций. <u>Объяснительно-иллюстративный:</u> показ видеоматериалов с соревнований. <u>Практический:</u> игра, работа под наблюдением педагога	электронная презентация программы, инструкция по ТБ	Иллюстрации работ в изучаемых по программе техниках, карточки с заданиями	Технология группового обучения, технология блочно-модульного обучения

2	Основы топографии и ориентирования	<u>Словесный:</u> беседа, объяснение. <u>Наглядный:</u> демонстрация карт топографических, спортивных, компаса. <u>Практический:</u> игра, соревнования, работа под наблюдением педагога.	Показ карт: спортивных, топографических, атлас, карточек с топонимами, компаса	Карточки заданиями	с	Групповое обучение
3	Азбука туристско-бытовых навыков	<u>Наглядный:</u> демонстрация. <u>Объяснительно-иллюстративный:</u> показ фото с объяснением. <u>Практический:</u> игра, работа под наблюдением педагога	электронная презентация программы, инструкция по ТБ	Карточки заданиями	с	Групповое обучение
4	Краеведение	<u>Наглядный:</u> демонстрация иллюстраций. <u>Объяснительно-иллюстративный:</u> показ выставочных работ с объяснением. <u>Практический:</u> игра, работа под наблюдением педагога		Тесты, карточки заданиями, экскурсии	с	Групповое обучение
5	Личная гигиена и первая помощь	<u>Наглядный:</u> демонстрация иллюстраций. <u>Объяснительно-иллюстративный:</u> показ выставочных работ с объяснением. <u>Практический:</u> игра, работа под наблюдением педагога		Карточки заданиями	с	Групповое обучение, индивидуальное обучение.
6	Спортивный туризм (дисциплина дистанция)	<u>Наглядный:</u> демонстрация иллюстраций. <u>Объяснительно-иллюстративный:</u> показ схем этапов дистанции. <u>Практический:</u> игра, работа под наблюдением педагога, соревнования, моделирование соревновательной нагрузки	электронная презентация программы, инструкция по ТБ, видеоматериалы	Тест		Индивидуальное, групповое обучение

7	Общая и специальная физическая подготовка	<u>Наглядный:</u> демонстрация иллюстраций. <u>Объяснительно-иллюстративный:</u> показ выставочных работ с объяснением. <u>Практический:</u> игра, работа под наблюдением педагога	Инструкция по ТБ, фото-, видеоматериалы	Тест	Групповое обучение
---	---	---	---	------	--------------------

Занятия проводятся в учебном кабинете, оборудованном зале и на улице.

Основа занятий в учебном кабинете – введение в изучаемый материал, изучение теоретического материала. Основу занятий в оборудованном зале и на улице составляют знакомство со способами и практическими приемами по закреплению и совершенствованию теоретических занятий.

Виды и формы занятий:

- теоретические:

- лекции;

- практические:

- соревнование;
- практическая работа;
- презентация;

Образовательные технологии:

Большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. В основе деятельности объединения лежит строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), благоприятный эмоциональный настрой, проведение динамических пауз на занятиях. Также применяются: технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, интерактивные технологии, в частности игровые технологии.

1.11 Документ, выдаваемый по результатам освоения программы

По окончании программы обучающимся выдается документ об обучении установленного образца: *Свидетельство об обучении.*

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

Наименование раздела	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля
		Теория	Практика	
Теория и методика физической культуры и спорта	20	2	0	тематический
Общая и специальная физическая подготовка	110	7	3	входящий
Вид спорта - спортивный туризм	96	7	17	промежуточный
Специальные навыки	6	12	38	
Спортивное и специальное оборудование	10	5	15	
Самостоятельная работа	10	6	14	
Итого	252	66	186	

	Наименование Модуля/раздела	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1. Теория и методика физической культуры и спорта				
1.1.	Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и в России.	1	1	1
1.2.	Основы медицинских знаний. Травматизм на занятиях спортивным туризмом.	3	3	3
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	3	3
1.4.	Нормативная база по спортивному туризму..	7	7	6
1.5.	Основы туристской подготовки	7	8	8
	Итого часов:	20	22	21
2. Общая и специальная физическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	65	60	60
2.2	Специальная физическая подготовка	45	40	40
	Итого часов:	110	100	100
3. Вид спорта - спортивный туризм				
3.1	Дистанция - пешеходная	45	41	41
3.2	Дистанция-пешеходная-связка	20	23	25
3.3	Дистанция-пешеходная-группа	10	13	15
3.4	Топография и основы ориентирования	10	8	8
3.5	Контрольные упражнения и соревнования	11	13	12
	Итого часов:	96	95	115
4	Специальные навыки	6	6	6
5	Спортивное и специальное оборудование	10	10	5
6	Самостоятельная работа	10	10	5
	Всего часов по программе:	252	252	252

Наименование Модуля/раздела	1 год обучения				2 год обучения				3 год обучения			
	Всего, час.	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля	Всего, час	в т.ч.		Форма контроля
		Теория	Практика			Теория	Практика			Теория	Практика	
Введение	2	2	0		2	2	0		2	2	0	
1. Основы туристско-спортивной подготовки	10	7	3		10	7	3					
1.1 Спортивный туризм, история развития спортивного туризма	2	2	0									
Спортивный туризм, развитие спортивного туризма в России.					2	2	0					
1.2 Нормативные документы по спортивному туризму (правила по спортивному туризму: дисциплина дистанция, дисциплина маршрут, регламенты, разрядные требования)	6	4	2		6	4	2					
1.3 Воспитательная роль туризма	2	1	1									
Оздоровительная роль туризма					2	1	1					
2. Основы топографии и ориентирования	24	7	17		22	6	16		20	1	19	
2.1 Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1									
2.2 Условные знаки топографических карт	6	2	4		3	1	2					
2.3 Компас. Работа с компасом.	7	2	5		4	1	3					
2.4 Ориентирование по горизонту. Азимут.	5	1	4									
2.5 Способы ориентирования	4	1	3		5	1	4					
Топографическая и спортивная карта					2	1	1					
Ориентирование по местным предметам. Действие в случае потери ориентировки.					4	1	3					
Измерение расстояний.					4	1	3					
Техника и тактика ориентирования									10	1	9	
Соревнования по спортивному ориентированию									10		10	

3.Туристско-бытовые навыки	50	12	38		48	13	35		22	4	18	
3.1Правила безопасности на занятиях в спортзалах, спортивных походах и на экскурсиях	4	2	2									
3.2Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	2	1	1									
3.3Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8		10	2	8					
3.4Специальное снаряжение	6	2	4		6	2	4					
Биваки. Организация бивачных работ	15	2	13									
3.5Питание в туристском походе	10	2	8		10	2	8					
3.6Подготовка к походу, путешествию	3	1	2		3	1	2		5	1	4	
Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях в спортзале и на улице.					4	2	2					
Причины возникновения аварийных ситуаций в походе, на тренировочных занятиях и меры их предупреждения.					2	1	1					
Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.					10	2	8		10	1	9	
Подведение итогов туристского путешествия.					3	1	2		2	1	1	
Подготовка к походу, краеведческая составляющая									5	1	4	
4.Краеведение	20	5	15		23	9	14					
4.1История и география родного края	7	2	5		11	4	7					
4.2Охрана окружающей среды туристами	7	2	5									
4.3Общественно полезная работа в походе	6	1	5		4	1	3					
Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов.					5	2	3					
Изучение района путешествия.					4	2	2					
Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.												
5. Личная гигиена и первая помощь	20	6	14		24	7	17		10	4	6	

5.1 Личная гигиена туриста	2	1	1									
5.2 Режим дня туриста - спортсмена	2	1	1		2	1	1					
5.3 Профилактика заболеваний и травм на занятиях спортивным туризмом	4	1	3		4	1	3					
5.4 Аптечка туристов-спортсменов	2	1	1		2	1	1					
5.5 Способы оказания первой помощи	10	2	8									
Личная гигиена туриста-спортсмена.					2	1	1					
Основные приемы по оказанию первой помощи.					10	2	8					
Приемы транспортировки пострадавшего.					4	1	3					
Основы анатомического строения человека									4	2	2	
Оказание первой помощи									6	2	4	
6. Спортивный туризм (дисциплина дистанция)	62	22	40		60	19	41		143	9	134	
6.1 Виды дистанций	2	2	0									
6.2 Турист – спортсмен и команда на дистанции	4	2	2		4	2	2					
6.3 Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная- личная 1-2-го класса	20	7	13									
6.4 Технические этапы дистанции пешеходная 1-2-го класса	10	2	8									
6.5 Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная- связка, группа 1-2-го класса	20	7	13									
6.6 Организация сопровождения, страховки и самостраховки.	6	2	4		10	2	8					
Виды дисциплины дистанция					2	1	1					
Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная- личная 2-3-го класса					18	5	13					
Технические этапы дистанции пешеходная 2-3-го класса					6	2	4					
Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная – связка, группа 2-3-го класса					20	7	13					
Правила поведения туристов-спортсменов и									5	2	3	

техника безопасности на занятиях и соревнованиях												
Специальное снаряжение.									5	1	4	
Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная 3 класса, (индивидуальное прохождение).									30		30	
Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная 3 класса, (связка, группа).									33	1	32	
Соревнования по спортивному туризму									70	5	65	
7.Общая и специальная физическая подготовка	62	3	59		61	2	59		57	3	54	
7.1Влияние физических упражнений на организм туриста – спортсмена	4	3	1									
7.2Общая физическая подготовка	30	0	30		30	0	30		28	2	26	
7.3Специальная физическая подготовка	28	0	28		26	0	26		27		27	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на организм туриста – спортсмена					2	1	1					
Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.					3	1	2		2	1	1	
Итоговое занятие	2	2	0		2	2	0		2	2	0	
	252	66	186		252	67	185		252	15	237	

Календарный учебный график представлен в приложении 1.

2.2 Содержание разделов/модулей

1 год обучения

Введение.

Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Сто путей – сто дорог (знакомство с фото, слайд, видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов экспедиций, спортивно-туристских соревнований). Инструктаж по ТБ при проведении занятий.

1. Основы туристской спортивной подготовки.

1.1. Спортивный туризм, история развития.

Спортивный туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «спортивный туризм», «дисциплина маршрут», «дисциплина дистанция», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила вида спорта «спортивный туризм». Виды соревнований: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «дистанция». Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (дисциплины маршрут и массовые разряды в дисциплине дистанция).

Основные документы, которыми руководствуется судейская коллегия и участники соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спец допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Виды регламентов. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная».

Практические занятия.

Составление таблицы туристских разрядов и званий. Чтение регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная».

1.3. Воспитательная роль туризма.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе – команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками.

Практические занятия в помещении.

Тренинги, ролевые игры.

2. Основы топографии и ориентирования.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

2.4. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.5. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по карте в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

3. Азбука туристско-бытовых навыков

3.1. Правила безопасности в спортзалах, спортивных походах и на экскурсиях.

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и

субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Соблюдение правил безопасности при работе со специальным снаряжением. Понятие самостраховки. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма

Практические занятия в помещении.

Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Практические занятия на местности.

Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

3.2. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей,

Практические занятия в помещении.

Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, в транспорте и пр. Игра-тренинг «Правила хорошего тона» (в общественном транспорте, музее, кинотеатре).

3.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. 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. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения, и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Костровое снаряжение. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Походная аптечка. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практические занятия в помещении.

Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Практические занятия на местности.

Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

3.4. Специальное снаряжение.

снаряжением. Основные требования к специальному Знакомство со специальным снаряжению.

Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы.

Усы самостраховки и требования к ним.

Специальные устройства для выполнения различных технических приемов: карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки и полиспасты.

Веревки, требования к ним.

Экипировка туриста-спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях: одежда, обувь, каска, перчатки (рукавицы).

Командное снаряжение туристов-спортсменов: аптечка, ремнабор, рюкзак, маршрутные документы и пр.

Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия в помещении.

Регулировка спортсменами страховочной системы, ее центровка.

Отработка навыков использования рукавиц (перчаток) надевание и снятие.

Отработка навыков скоростной работы с различными типами карабинов.

Отработка навыков маркировки веревок разными способами.

Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Практические занятия на местности

Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится). Отработка навыков маркировки веревок разными способами. Отработка навыка транспортировки веревок и прочего группового снаряжения.

Подбор и применение специального снаряжения для прохождения дистанции пешеходная личная, связка, группа в соответствии с техническими условиями этапов 1-2 го класса.

3.2. Биваки. Организация бивачных работ.

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в лесу. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении.

Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

Практические занятия на местности.

Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

3.5. Питание в спортивных походах.

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Составление меню. Список продуктов питания. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении.

Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Сервировка стола для перекуса. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Практические занятия на местности

Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

4. Краеведение.

4.1. История и география родного края.

Основные моменты в истории образования и развития нашего города. Пермь конца 1700-х и сегодня. Сравнение карт.

Географическое положение, рельеф, климат, гидрологическая сеть. Административное деление. Транспортные магистрали. Знакомство с картой своего города. «Путешествия» по карте.

Экскурсионные объекты: природные, исторические, архитектурные. Прочие памятные места, музеи, театры.

Практические занятия.

«Путешествия» по карте. Участие в игре «Краеведческое ориентирование»

4.2. Охрана окружающей среды туристами.

Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практические занятия в помещении.

Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха.

Практические занятия на местности.

Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах.

4.3. Общественно полезная работа в походе.

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

Практические занятия в помещении.

Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера по туризму для младших школьников. Изготовление кормушек.

Практические занятия на местности.

Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

5. Личная гигиена и первая помощь.

5.1. Личная гигиена туристов.

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием

душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Режим питания. Питьевой режим на тренировках, в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении.

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Практические занятия на местности.

Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

5.2. Режим дня туриста, спортсмена.

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Расписание тренировок туриста - спортсмена и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практические занятия на местности.

Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях, в туристском походе.

5.3. Профилактика заболеваний и травм.

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке.

Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.).

Практические занятия в помещении.

Формирование умений и навыков обтирания, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

Практические занятия на местности.

Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

5.4. Аптечка туристов – спортсменов.

Аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обеззараживающие средства. Хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки первой помощи для тренировок, походов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. «Зеленая» аптека.

Практические занятия в помещении.

Составление и комплектация аптечки для тренировок, походов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

Практические занятия на местности.

Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

5.5. Способы оказания первой помощи.

Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, ссадинах, мозолях, потертостях, тепловом или солнечном ударе, признаках простуды. Обработка ран. Промывание желудка.

Практические занятия в помещении.

Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, ссадинах, мозолях, потертостях, тепловом или солнечном ударе, признаках простуды.

6. Спортивный туризм «дисциплина дистанция».

6.1. Виды дистанций.

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму «дисциплина дистанция». Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по спортивному туризму «группа дисциплин дистанция»: водная, лыжная, пешеходная, горная, средства передвижения, спелео, комбинированная, парусная. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Группа дисциплин «дистанции пешеходные». Классификация дистанций в природной среде. Дистанция пешеходная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях).

6.2. Турист-спортсмен и команда на дистанции.

Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований общие положения, обязанности и права. Снятие участника команды с дистанции, Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практические занятия в помещении.

Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

Практические занятия на местности.

Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

6.3. Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная- личная 1-2 класса.

Организация работы спортсмена на технических этапах дистанций 1-2-го класса. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов.

Практические занятия в помещении.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Практические занятия на местности.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков выполнения технических приемов:

- переправа по бревну (судейские перила, самостраховка, гимнастическая страховка) L -6-10 метров;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка) L – 12-18 метров;
- навесная переправа (судейские перила, самостраховка) L – 14-20 метров;
- подъем, спуск, траверс (судейские перила, самостраховка, спортивный способ, с альпенштоком) L – 25-35 метров, угол наклона 25-35 градусов;
- переправа вброд (судейские перила, самостраховка) L – 10-15 метров;
- подъем по стенду с зацепами, h - 3метра.

6.4. Технические этапы дистанции пешеходная 1-2-х класса.

Понятия «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «зоны этапа», «оборудование этапа» и др. Список сокращений используемых на соревнованиях по СТ в дисциплине «дистанция пешеходная». Технические этапы дистанций 1-2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Параметры и характеристики технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) 1-2 класса. Этап ориентирования на пешеходных дистанциях.

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.

Практические занятия на местности.

Знакомство с техническими этапами дистанции пешеходная 1-2 класса. Их виды и классификация.

Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

6.5. Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная - связка, группа 1-2 класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса.

Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий).

Тактика работы на технических этапах в команде (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия в помещении.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Практические занятия на местности.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций. Отработка умений и навыков выполнения технических приемов при преодолении этапов связкой, командой:

- переправа по бревну (судейские перила, самостраховка, сопровождение) L -6-12 метров;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение) L – 14-20 метров;
- навесная переправа (судейские перила, самостраховка, сопровождение) L – 15-22 метров;
- подъем, спуск, траверс (судейские перила, самостраховка, спортивный способ, с альпенштоком) L – 25-35 метров, угол наклона 25-35 градусов;
- переправа вброд (судейские перила, самостраховка, сопровождение) L – 10-15 метров;
- подъем по стенду с зацепами (командная страховка) h - 3метра;
- установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 кольшков;

6.6. Организация сопровождения, страховки и самостраховки.

Понятия «страховочная веревка» и «веревка сопровождения». Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Организация сопровождения. Отличие сопровождения от страховки. Понятия «сопровождающий», «сопровождаемый», «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к само страховке и от само страховки к страховке.

Использование туристских узлов при организации сопровождения, страховки, само страховки. Узлы используемые для само страховки на вертикальных перилах. Узлы, применяемые для страховки, блокировки системы, крепления страховочной веревки.

Безопасность при организации страховки, само страховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне.

Страховка и сопровождение первого участника при выполнении различных технических приемов;

Организация и осуществление сопровождения, страховки при работе на различных технических этапах 1-2 класса. Обучение различным вариантам страховки.

Практические занятия.

Формирование навыков по организации сопровождения, страховки и само страховки. Осуществление перехода от страховки к само страховке и от само страховки к страховке. Игры со страховкой и само страховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Организация само страховки на вертикальных перилах.

Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Организация страховки и сопровождения первого участника при выполнении различных технических приемов;

Разучивание узлов для блокировки индивидуальной страховочной системы (встречный, двойной булинь), для организации само страховки (проводник восьмерка), в том числе на вертикальных перилах (схватывающий-симметричный).

Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка).

7. Общая и специальная физическая подготовка

7.1. Влияние физических упражнений на организм туриста спортсмена.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений направленных на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Практические занятия в помещении.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

7.2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении.

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

Практические занятия на местности.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

7.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость видов тренировок от характера предстоящих соревнований, похода.

Основная цель тренировочных занятий - адаптация организма юного спортсмена к физическим нагрузкам. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Итоговое занятие.

Подведение итогов достижений каждого обучающегося.

Что узнали нового? О чем можно рассказать?

2 год обучения

Введение.

Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл.

Инструктаж по технике безопасности (правила поведения на занятиях в спортивном зале, при работе со спец. снаряжением).

Заполнение анкетных данных, с учетом заболеваний.

1. Основы туристской спортивной подготовки.

1.1. Спортивный туризм, развитие туризма в России.

Спортивный туризм как вид спорта физической культуры. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и пр. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Соревнования по видам спортивного туризма. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы.

Практические занятия в помещении.

Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и спортивного туризма. Просмотр и обсуждение видео-сюжетов с различных видов соревнований спортивного туризма, технических этапов. Постановка ближних и дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма.

Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила вида спорта «спортивный туризм». Виды соревнований: группа дисциплин «маршрут», группа дисциплин «дистанция». Классификация соревнований. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных

туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (дисциплины маршрут и массовые разряды в дисциплине дистанция).

Основные документы, которыми руководствуется судейская коллегия и участники соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Условия соревнований.

Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спец допуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Виды регламентов. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная».

Практические занятия.

Составление таблицы туристских разрядов и званий. Чтение регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная».

1.3. Оздоровительная роль туризма.

Значение туризма (прогулок, экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Польза чистого воздуха парков, лесов и полей для организма человека. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

2. Основы топографии и ориентирования.

2.1. Топографическая и спортивная карта.

Значение топографических карт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Виды спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Определение по горизонталям различных форм рельефа.

2.2. Условные знаки

Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмальные, линейные и площадные; населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изучение топонимов по группам. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтالي. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Компас, работа с компасом

Компас. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Снятие азимута с карты. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировки на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнение на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.4. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и азимута при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Движение вдоль рек выход к жилью. Поведение членов группы в сложных ситуациях, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача- движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам. При потере на соревнованиях- обязательное извещение организаторов о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.5 Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки оврага.

Практические занятия на местности.

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

2.5. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью карты, не дающей полной информации о местности. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по карте в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Особенности ориентирования на открытых пространствах и закрытой местности. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3.Туристско-бытовые навыки

3.1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность- основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные этапы, гипоксия (горная болезнь) солнечные ожоги и стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Практические занятия в помещении.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия на местности.

Отработка страховки при преодолении различных препятствий.

3.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Туристская походная аптечка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Походная аптечка.

Практические занятия в помещении.

Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

3.3. Специальное снаряжение.

Основные требования к специальному снаряжению.

Усы самостраховки и требования к ним.

Специальные устройства для выполнения различных технических приемов. Устройства для организации самостраховки на подъемах и спусках. Вспомогательные устройства используемые спортсменом для выполнения технических приемов и требования к ним.

Веревки, требования к ним.

Опорные петли.

Экипировка туриста-спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях: одежда, обувь, каска, перчатки (рукавицы).

Командное снаряжение туристов-спортсменов: аптечка, ремнабор, рюкзак, маршрутные документы и пр.

Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Подбор и применение специального снаряжения для прохождения дистанции пешеходная личная, связка, группа в соответствии с техническими условиями этапов 2-3 го класса.

Практические занятия в помещении.

Совершенствование навыка использования личного снаряжения при выполнении технических приемов.

Отработка навыков скоростной работы с различными типами карабинов.

Отработка навыков применения специальных устройств для организации самостраховки на подъемах и спусках. Формирование навыка работы со вспомогательными устройствами при выполнении различных технических приемов.

Отработка навыков использования опорных петель.

Отработка навыков маркировки веревок разными способами.

Формирование навыка подготовки и проверки исправности личного и командного снаряжения к занятиям. Распределение снаряжения в команде.

Практические занятия на местности

Продолжение формирования у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится).

Отработка навыков маркировки веревок разными способами. Отработка навыка транспортировки веревок и прочего группового снаряжения.

3.4. Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.

Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Обустройство кострового места, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организация отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранение топлива для костра, сушки снаряжения.

Практические занятия в помещении.

Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Заготовка растопки.

Практические занятия на местности.

Установка и снятие палатки. Обустройство костровища и разведение костра. Заготовка хвороста и дров. Разделка дров. Установка тентов.

3.5. Питание в туристском походе.

Значение рационально организованного питания. Организация горячего питания и перекусы. Список продуктов питания в некатегорийном туристском походе. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия на местности.

Приготовление пищи на костре. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

3.6. Подготовка к походу

Виды спортивных походов (пеший, лыжный, водный и т.д.). Этапы подготовки туристского похода: выбор района, разработка маршрута, подготовка снаряжения, комплектование группы, сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте, заявка маршрута в МКК. Проверка и подготовка туристского снаряжения.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного походов. Составление подробного плана-графика похода. Составление сметы расходов.

3.7. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

4. Краеведение.

4.1. История и география родного края.

Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении.

Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин.

Практические занятия на местности.

Встречи с интересными людьми, туристами - спортсменами на городских соревнованиях, праздниках. Участие в игре «Краеведческое ориентирование»

4.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат и его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия.

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочными материалами и литературой по истории края.

4.3. Изучение района путешествия.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, посещение музеев. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне...

Практические занятия:

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

4.4. Общественно полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Техника проведения описаний краеведческих наблюдений и фиксация их: составление описаний, составление схем участков маршрута, нанесение исправлений на карту маршрута. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия в помещении.

Проведение краеведческих наблюдений.

5. Личная гигиена и первая помощь.

5.1. Личная гигиена туриста-спортсмена.

Санитарно – гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий.

Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия на местности

Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса.

Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

5.2. Профилактика заболеваний и травм на занятиях спортивным туризмом.

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение хождение босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной.

Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм. Значение правильного подбора одежды и обуви для занятий спортом.

Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена.

Практические занятия в помещении.

Закрепление умений и навыков закаливания организма.

Подбор одежды и обуви для тренировок, походов.

5.3. Аптечка туристов – спортсменов.

Состав аптечки. Виды перевязочных, дезинфицирующих, кровоостанавливающих, обеззараживающих средств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста-спортсмена. «Зеленая» аптека.

Практические занятия в помещении.

Формирование аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств, для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр.

Практические занятия на местности.

Сбор и использование лекарственных растений.

5.4. Основные приемы по оказанию первой помощи.

Травмы характерные при занятиях спортивным туризмом. Способы измерения пульса, температуры, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Первая помощь при: пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаков обморожения, тепловом и солнечном ударах, переохлаждении, признаков простуды. Способы наложения повязок. Типы повязок. Обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему

Практические занятия.

Разучивание приемов оказания первой помощи пострадавшему.

5.5. Приемы транспортировки пострадавшего.

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении.

Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

Практические занятия на местности.

Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

6. Спортивный туризм (дисциплина дистанция)

6.1. Виды дисциплины дистанция.

Цели, задачи и характер соревнований по спортивному туризму «дисциплина дистанция». Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Группа дисциплин «дистанции пешеходные». Классификация дистанций в природной среде. Дисциплина-дистанция (в закрытых помещениях). Техническая информация о дистанции соревнований. Схема дистанции. Оборудование дистанций. Зона старта и финиша. Снятие с дистанции. Правила соревнований по спортивному туризму «дисциплина –дистанция». Список сокращений используемых на соревнованиях по СТ в «дисциплине -дистанция».

Практические занятия в помещении.

Отработка навыка чтения условий дистанции, умения пользования схемой дистанции.

6.2. Турист – спортсмен и команда на дистанции.

Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по спортивному туризму (общие положения, обязанности и права). Снятие

участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практические занятия в помещении.

Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

Практические занятия на местности.

Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия команды на различных этапах, при передаче эстафеты.

6.3. Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная, индивидуальное прохождение, 2,3 класс дистанции.

Организация работы спортсмена на технических этапах дистанций 2,3-го класса. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов.

Тактико-технические приемы работы участника на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, в условиях спортивного зала.

Практические занятия в помещении.

Отработка приемов разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различного специального снаряжения на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Тактико-технические приемы работы на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, в условиях спортивного зала.

Практические занятия на местности.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков выполнения технических приемов:

- переправа по бревну (методом «горизонтального маятника», судейские перила, самостраховка) L -10-15 метров;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка) L – 18-25 метров;
- навесная переправа (судейские перила, самостраховка) L – 20-30 метров;
- спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка (самовыпуск)) L-15-22, угол 20-30 градусов;
- подъем, спуск, траверс (судейские перила, самостраховка) L – 25-35 метров, угол наклона 25-35 градусов;
- переправа вброд (судейские перила, самостраховка) L – 10-15 метров.
- подъем по стенду с зацепами h – 6 метров.

6.4. Технические этапы дистанции пешеходная 2-3-го класса.

Понятия: «технический этап», «блок этапов», «нитка этапа», «условия прохождения этапа», «технический прием» и др. Понятие «точка опоры», в оборудовании этапа. Технические этапы дистанций 2-3-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения).

Параметры и характеристики технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) 2-3 классов.

Этап ориентирования на пешеходных дистанциях.

Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.

Практические занятия на местности.

Знакомство с техническими этапами дистанции пешеходная 2-3 класса. Их виды и классификация.

Оборудование этапов, разметка. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

6.5. Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная- связка, группа 2-3 класса.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го класса. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика работы на технических этапах в команде (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы связки, команды при прохождении технического этапа. Тактико-технические приемы работы на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Практические занятия в помещении.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления) связкой, командой.

Тактико-технические приемы работы на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, взаимодействие связки, команды в условиях спортивного зала.

Практические занятия на местности.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции связкой, командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Отработка навыка наведения и снятия командных вертикальных и горизонтальных перил.

Отработка умений и навыков выполнения технических приемов при преодолении этапов связкой, командой:

- переправа по бревну (методом «горизонтального маятника» судейские перила, самостраховка, сопровождение) L -6-12 метров;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение) L – 14-20 метров;
- навесная переправа (судейские перила, самостраховка, сопровождение) L – 15-22 метров;
- подъем, спуск, траверс (судейские перила, самостраховка, спортивный способ) L – 25-35 метров, угол наклона 25-35 градусов;
- переправа вброд (судейские перила, самостраховка, сопровождение) L – 10-15 метров;
- подъем по стенду с зацепами (командная страховка) h - 6метров.

6.6. Организация сопровождения, страховки и самостраховки.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Организация сопровождения. Отличие сопровождения от страховки. Понятия «сопровождающий», «сопровождаемый», «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к само страховке и от само страховки к страховке.

Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Использование туристских узлов при организации сопровождения, страховки, само страховки. Узлы, используемые для само страховки на вертикальных перилах.

Безопасность при организации сопровождения, страховки, само страховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне.

Страховка и сопровождение первого участника при выполнении различных технических приемов;

Организация и осуществление сопровождения, страховки при работе на различных технических этапах 2-3 класса. Обучение различным вариантам страховки.

Практические занятия.

Организация и осуществление сопровождения, страховки при работе на различных технических этапах 2-3 класса.

Отработка навыка различных вариантов страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки, веревки сопровождения (в необходимых случаях).

Организация страховки и сопровождения первого участника при выполнении различных технических приемов;

Разучивание узлов для связывания веревок: встречная восьмерка, грепвайн, для крепления к опоре: карабинная удавка, бульнь, штык. Узлы петлевые: двойной проводник, австрийский проводник. Узлы схватывающие: Бахмана, австрийский (обмоточный). Применение узлов (по ситуациям).

Организация само страховки на вертикальных перилах.

Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка).

7. Общая и специальная физическая подготовка

7.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена

Разносторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований по спортивному туризму, маршрутов туристских спортивных походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов – туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия в помещении.

Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности.

Подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

7.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок

осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении.

Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

7.3. Общая физическая подготовка

Специфические особенности спортивного туризма и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практические занятия в помещении.

Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности.

Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

7.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности.

Упражнения на развитие выносливости

Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной местности на дистанции от 2 до 5км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 200м. Бег по песку. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Прохождение «дистанции – пешеходная» (личная), (связка) до 500 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 8 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Подвижные и спортивные игры. Бег на скорость на дистанции 30м, 60м по 5-7 раз. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью. Челночный бег.

Преодоление коротких «дистанций –пешеходная» (личная), (связка) до 100м с преодолением не менее 6 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, не требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа», «Подъем - спуск по

вертикальным перилам». Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» (сопровождающей веревкой) до 20 метров.

Преодоление этапов «Круто наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 9м 3-4 раза).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

Итоговое занятие.

Подведение итогов достижений каждого обучающегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

3-й год обучения

Введение

Планирование деятельности объединения в учебном году. Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Техника безопасности на занятиях в спорт.зале, на улице, со специальным снаряжением.

Заполнение анкетных данных.

1. Спортивный туризм

1.1. Правила поведения туристов-спортсменов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Психологический климат в группе, обеспечение безопасности туристов-спортсменов. Слаженность, слаботанность, сплоченность группы - залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Значение знания туристских узлов при выполнении технических приемов.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Отработка скоростных навыков завязывания узлов.

Психологический тренинг участников команды.

Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины.

1.2. Специальное снаряжение.

Основные требования к специальному снаряжению.

Специальные устройства для выполнения различных технических приемов. Устройства для организации самостраховки на подъемах и спусках. Вспомогательные устройства используемые спортсменом для выполнения технических приемов и требования к ним.

Перечень личного и командного снаряжения. Правила эксплуатации. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

Подбор и применение специального снаряжения для прохождения дистанции пешеходная личная, связка, группа в соответствии с техническими условиями этапов 3 го класса.

Практические занятия в помещении.

Совершенствование навыка использования личного снаряжения при выполнении технических приемов.

Отработка навыков скоростной работы с различными видами специальных и вспомогательных устройств при выполнении технических приемов на этапах 3 класса.

Закрепление навыков использования опорных петель.

Закрепление навыков маркировки веревок разными способами.

Формирование навыка подготовки и проверки исправности личного и командного снаряжения к занятиям и соревнованиям. Устранение неисправностей. Распределение снаряжения в команде.

Практические занятия на местности

Продолжение формирования у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чьем рюкзаке находится).

Отработка навыков маркировки веревок разными способами. Отработка навыка транспортировки веревок и прочего группового снаряжения.

1.3. Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная 3 класса, (индивидуальное прохождение).

Практические занятия

Разработка тактических схем преодоления технических этапов. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Совершенствование скоростных навыков преодоления технических этапов дистанции пешеходная в природной среде и на искусственном рельефе, в условиях спортивного зала. Отработка технических приемов работы на скальной стенке.

Отработка умений и навыков выполнения технических приемов:

- переправа по бревну (методом «горизонтального маятника», организация перил, самостраховка) L -8-12 метров;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка) L – 18-25 метров;
- навесная переправа (судейские перила, самостраховка) L – 20-30 метров;
- спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка (самовыпуск)) L-15-22, угол 20-30 градусов;
- подъем, траверс (судейские перила, самостраховка) L – 25-35 метров, угол наклона 35-45 градусов, вертикальные участки до 5 метров;
- спуск (организация перил, самостраховка) L – 15-18 метров, угол наклона 35-45 градусов, вертикальные участки до 5 метров
- переправа вброд (судейские перила, самостраховка) L – 15-20 метров.
- подъем по стенду с зацепами h – 9 метров.

1.4. Техника и тактика преодоления этапов дистанции пешеходная 3 класса, (связка, группа).

Техника и тактика работы на технических этапах дистанции пешеходная 3 класса в команде, в связке.

Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях.

Тактико-технические приемы работы на скальной стенке.

Практические занятия в помещении.

Совершенствование тактико-технических приемов связки, команды, при преодолении технических этапов 3 класса на пешеходных дистанциях. Отработка способов применения различного специального снаряжения. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления) связкой, командой.

Отработка тактико-технических приемов работы на скальной стенке. Отработка отдельных приемов преодоления технических этапов дистанции пешеходная на искусственном рельефе, взаимодействие связки, команды в условиях спортивного зала.

Отработка навыка наведения и снятия командных вертикальных и горизонтальных перил.

Практические занятия на местности.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на техническом этапе (наивысшая скорость, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции связкой, командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

Организация страховки и сопровождения первого участника при выполнении различных технических приемов.

Отработка навыка наведения и снятия командных вертикальных и горизонтальных перил.

Отработка умений и навыков выполнения технических приемов при преодолении этапов 3 класса связкой, командой:

- переправа по бревну (методом «горизонтального маятника», организация перил, самостраховка, сопровождение) L -8-12 метров;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение) L – 18-25 метров;
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение) L – 20-30 метров;
- спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, верхняя командная страховка) L-15-22, угол 20-30 градусов;
- подъем, спуск (организация перил, нижняя командная страховка, верхняя командная страховка, самостраховка) L – 25-35 метров, угол наклона 30-40 градусов, вертикальные участки до 5 метров;
- траверс (организация перил, сопровождение, самостраховка) L – 25-35 метров;
- подъем по стенду с зацепами (командная страховка) h – 9 метров.

1.5. Соревнования по спортивному туризму

Соревнования в группе дисциплин «дистанции пешеходные». Цели и задачи соревнований. Соревнования на пешеходных дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе (закрытых помещениях). Уровень и ранг соревнований.

Конкурсная программа на соревнованиях с обучающимися.

Программы городских и краевых соревнований по спортивному туризму, туристских слетов.

Основные документы, которыми руководствуется судейская коллегия и участники соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция пешеходная».

Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спец допуск спортсмена к участию в соревнованиях.

Основные принципы определения результатов соревнований.

Обеспечение безопасности участников соревнований.

Практические занятия.

Изучение положений и условий проведения соревнований.

Подготовка и участие в конкурсной программе соревнований.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму дисциплина дистанция пешеходная на открытых соревнованиях муниципального уровня, а также краевых первенствах среди обучающихся.

2. Ориентирование на местности

2.1. Техника и тактика ориентирования.

Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практические занятия

Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Практические занятия

Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Учебно-тренировочные соревнования, сборы, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (районного), областного и республиканского масштабов.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Практические занятия

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 500м, 800м, 1000м, 1500м.

Бег на длинные дистанции: девочки - 2000м, мальчики - 3000м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове.

Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

Лыжный спорт

Прохождение на лыжах дистанции 5км, 10км. Элементы лыжного туризма.

Плавание

Плавание изученными способами до 500м.

Скалолазание

Лазание на скорость, на сложность.

3.3. Специальная физическая подготовка Практические занятия Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Прохождение дистанции по спортивному туризму до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Преодоление коротких дистанций по спортивному туризму до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров.

Преодоление этапов «круто наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

4. Организация проведения походов

4.1. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

4.2. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

4.3. Подготовка к походу, краеведческая составляющая.

Памятники истории и культуры, природные объекты, их местонахождение, порядок посещения. Выбор познавательных мест для проведения походов.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае. Походы и экскурсии по памятным местам.

4.4. Подведение итогов туристского путешествия.

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Составление отчета о проведенном походе

5. Основы знаний по оказанию первой помощи

5.1. Основы анатомического строения человека

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практические занятия в помещении.

Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Практические занятия на местности.

Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

5.2. Оказание первой помощи

Признаки заболеваний и травм. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки.

Практические занятия в помещении.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Итоговое занятие.

Подведение итогов достижений каждого обучающегося. Что узнали нового? О чем можно рассказать?

2.3 Формы аттестации

Период проведения	Цель проведения	Формы аттестации/контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий контроль		
В течении учебного года. По	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности их	Педагогическое наблюдение,

окончании изучения темы или раздела.	к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	контрольное занятие.
Промежуточная аттестация		
В конце каждого полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	соревнование, контрольное занятие.
Итоговая аттестация		
В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Проводится аттестационной комиссией ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» в соответствии с Положением на итоговом занятии

Результаты аттестации/ контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки предметных результатов используются:

- тематические тесты;
- викторины;
- кроссворды;
- практические задания, упражнения
- сдача контрольных нормативов;
- соревнования
- походы.

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи педагогического наблюдения, также используется:

- методика выявления коммуникативных способностей (Р.В. Овчарова);
- методика определения индекса групповой сплочённости Ситора;
- диагностика карта наблюдения за развитием учебно познавательного интереса и регулятивных УДД (из методики Г.В. Репкиной, Е.В. Заика).

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются такие методы как педагогическое наблюдение, беседа, естественные и создание искусственных ситуаций, тестирование, анкетирование, а также:

- методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.);
- анкета для изучения мотивации учащихся (Н.Г. Лускановой);
- анкета определения сформированности компонентов становления здорового образа жизни у учащихся (Носов А.Г.).

2.5 Методические материалы

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма.

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, для изучения прохождений дистанций спортивного ориентирования.

Методическое обеспечение программы включает в себя перечень нормативных документов по спортивному туризму: положение о Единой всероссийской спортивной классификации; нормы, требования и условия выполнения разрядов по спортивному туризму; правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я).

Отдельную часть методического обеспечения составляют опросники и тестовые задания содержащие вопросы по разным направлениям программы и психологической подготовки воспитанников.

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательного процесса - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Направления воспитательной работы:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Популяризация научных знаний.
5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
7. Экологическое воспитание.

Результат воспитания – это результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

Результаты воспитания лучше всего поддаются описанию не в статике (получили то-то и то-то), а в динамике (происходят изменения в таком-то и таком-то направлении).

Работа с коллективом обучающихся

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями

(тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).

- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года).

- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Формы и содержание деятельности:

Соревнования, спортивные командные игры, праздничная шоу программа.

Защита проектов.

Защита исследовательских работ.

Ярмарка. Алгоритм проведения ярмарки: общий сбор, свободное движение участников по пространству, свободный выбор аттракциона и участие в нем, финальный сбор, с аукционом или без него.

Ситуационно-ролевая игра.

Продуктивная (инновационная) игра. Алгоритм продуктивной игры: общий сбор-старт (постановка проблемы, объяснение правил), работа по группам, общий сбор-финиш (подведение итогов).

Беседа. Виды: неформальная беседа, формальная беседа, фронтальная беседа (встреча с интересным человеком).

Посещение музеев, выставок, экскурсии.

Экспедиция.

Поход выходного дня

Сплав.

Марафон.

Занятие памяти. «Пермь во время Великой Отечественной войны».

Конкурс рисунков, газет, плакатов, посвященных знаменательным датам.

Просмотр и обсуждение художественных, документальных фильмов, кинохроник и

т.п.

Совместное чтение и обсуждение литературных произведений.

Доклады и сообщения обучающихся.

Участие в конкурсных мероприятиях.

Участие в коллективных делах творческого объединения, отдела, учреждения.

Совместное творчество. Например, изготовление (оформление, съемка, монтаж) выставки (газеты, книги, летописи, презентации, видеоролика и т.п.).

Участие в мероприятиях УДО.

День здоровья

Туристский слет

Тренинг.

Консультации специалистов (психологов, социологов, медиков, правоведов и др.).

Планируемые результаты и формы их проявления: ...

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2.

3 Условия реализации программы

3.1 Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы в данном объеме педагогу необходимо иметь педагогическое образование не ниже среднего, базовую подготовку по курсу «Организатор туризма», либо «Инструктор детско-юношеского туризма» и квалификацию по виду спорта «Спортивный туризм» - дисциплина дистанция.

3.2 Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Кол-во	Примечания
1	Палатка 3-4 местная с непромокаемым тентом.	5 шт.	
2	Рюкзак	15 шт.	
3	Мешок спальный	15 шт.	
4	Коврик туристический	15 шт.	
5	Набор котлов (7л,6л)	1 шт.	
6	Катамаран в комплекте(рама, весло 4шт., сумка, баллон надувной в чехле -2шт.,насос.)	1 комплект	
7	Набор отдых (стол, стул 4шт.)	3 набора	
8	Шатер (либо тент от большой палатки)	2 шт.	
9	Тент лагерьный	1 шт.	
10	Костровой инвентарь (таганок)	1 шт	
11	Веревка основная диаметр 10мм (для наведения дистанции)	160 м	Супер статика
12	Веревка основная диаметр 10мм (для работы участников)	180 м	Статика
13	Веревка вспомогательная диаметр 6мм	24 м	Для нарезки репшнуров (узлы)
14	Индивидуальная страховочная система.	15 шт.	
15	Карабины с байонетной муфтой	60 шт.	
16	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).	15 шт.	
17	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).	15 шт.	
18	Блок ролик (трек)	15 шт.	
19	Компас.	15 шт.	
20	Блокировка д-10мм, 5м.	15 шт.	

Для участия в образовательном процессе обучающимся необходимо иметь следующую форму одежды и индивидуальное туристское снаряжение:

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1	Обувь (кроссовки, кеды, сапоги резиновые).
2	Носки простые и шерстяные.
3	Теплое нижнее бельё.
4	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5	Нейлоновый беговой костюм.
6	Куртка тёплая.
7	Шапка тёплая.
8	Рукавички или перчатки тёплые.
9	Лыжи беговые или туристские. Ботинки. Палки.
10	Туристские бахилы (фонарики)
11	Свитер тёплый.

12	Накидка от дождя.
13	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
15	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
16	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
17	Индивидуальный пакет (спички, бинт в непромокаемом пакете.).
18	Запасные батарейки (к налобному фонарику)
19	Фонарь налобный
20	Перчатки для работы с веревкой..

Для занятий на втором и третьем году обучения обучающимся рекомендуется приобрести следующее индивидуальное специальное снаряжение:

№ п/п	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Pantin фирмы petzl	1 шт.	Средства для подъёма по вертикальным перилам и крутонаклонным навесным переправам
2	Блокировка д-10мм, 5м.	1 шт.	
3	Каска	1 шт.	
4	Репшнур – диаметром 6 мм., 2м.	1 шт.	
5	Блок ролик (трек)	1 шт.	
6	Индивидуальная страховочная система	1 шт.	
7	Карабины с байонетной муфтой	4шт.	
8	Спусковое устройство восьмёрка	1 шт.	Приспособление для спуска, по перилам
9	Зажим ручной жумар	1 шт.	Приспособление для подъёма по перилам
10	Компас	1 шт.	
11	Мешок спальный	1 шт.	
12	Коврик туристический	1 шт.	
13	Рюкзак	1 шт.	

3.3 Информационное обеспечение

1. Группа в социальной сети ВКонтакте «Пермский краевой центр «Муравейник» <https://vk.com/muraveynikperm>.
2. Группа в социальной сети ВКонтакте «РЦ ДЮ Туризма и Краеведения Пермский край» https://vk.com/turist_kraeved.
3. Сайт ГУ ДО «Пермский краевой центр «Муравейник» <https://muraveynik59.ru>.
4. ЭПОС. Дополнительное образование Пермского края dop.permkrai.ru.
5. Видео- и фото - материал по программе (презентации).

3.4 Список информационных источников

1. М. Расторгуев «Альпинистские узлы», М.: РИО ЦНИИОИЗ, -2007г.
2. И.А. Дрогов «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма». Учебно-методическое пособие, М.: ФЦДЮТиК, 2004 г.
3. Правила соревнований по спортивному туризму, Утверждено приказом Минспорта России от "22" июля 2013 г. № 571.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации		
							промежуточная		итоговая (по окончанию срока реализации программы)
							1 полугодие	2 полугодие	
1	15.09	30.06	42	126	204		декабрь	май	
2	01.09	30.06	42		252		декабрь	май	
3	01.09	30.06	42		216		декабрь		май

Календарный план воспитательной работы (мероприятий/событий) в дополнительной общеразвивающей программе «Спортивный туризм-про» на 2023 -2024 уч. г.

№ п/п	Наименование мероприятия/события	Уровень	Форма проведения	Цель	Сроки проведения	Планируемый результат
1	Участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Гонки четырех»	Российский			Сентябрь-октябрь	
2	Участие в Кубке и первенстве Пермского края по спортивному туризму	Краевой			ноябрь	
3	Участие в региональном этапе Всероссийской олимпиады по радиоспорту-радиопеленгация	Краевой			декабрь	
4	Соревнования по ОФП среди обучающихся объединения	институциональный			декабрь	
5	Участие в открытой игре для обучающихся «Краеведческое ориентирование»	городской			декабрь	
6	Участие в Кубке и первенстве по спортивному туризму в закрытых помещениях	Краевой			январь	
7	Проведение ПВД с обучающимися	институциональный			октябрь, декабрь, март, май	
8	УТС с обучающимися объединения, участие в Первенстве Пермского края по СТ	Институциональный, краевой			июнь	

Диагностические материалы

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление обучающихся имеющих знания, умения и навыки.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.
3. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Таблица 1 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группедисциплин «Дистанция» (8- 10 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,9 с	Не более 7,5 с	5
		не более 7,1 с	Не более 7,7 с	4
		не более 7.3 с	Не более 7,9 с	3
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с	не менее 16 раз	не менее 13 раз	5
		не менее 13 раз	не менее 10 раз	4
		не менее 10 раз	не менее 8 раз	3
	Прыжок в длину с места	не менее 120 раз	не менее 110 см	5
		не менее 115 раз	не менее 105 см	4
		не менее 110 см	не менее 100 см	3
Выносливость	Бег 500 м	не более 3 мин 30 с	не более 4 мин	5
		не более 3 мин 20 с	не более 3 мин 50 с	4
		не более 3 мин 10 с	не более 3 мин 40 с	3

Претенденту на зачисление необходимо набрать сумму баллов не менее **12.**

Таблица 2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода

1 года обучения 8 лет

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	1	2	3	4
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	д	2	5	10	15
3	Прыжок в длину с места, см	м	120	125	130	135
		д	100	105	110	115
4	Кросс 2км 1км	м	Пробежать без учета времени			
		д				
5	Бег на лыжах 2 км	м	20	18	17	16
		д	27	25	24	23
6	Бег 60 м, сек	м	12,0	11,0	10,6	10,4
		д	13,0	12,0	11,2	11,0
7	Сгибание туловища, лежа на полу, кол-во за 1 минуту	м	15	20	25	30
		д	10	15	20	25

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода

1 года обучения 9 лет

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	2	3	5	6
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	д	3	7	12	17
3	Прыжок в длину с места, см	м	130	140	145	150
		д	110	120	125	130
4	Кросс 2км 1км	м	Пробежать без учета времени			
		д				
5	Бег на лыжах 2 км	м	19	17	16	15
		д	26	24	23	22
6	Бег 60 м, сек	м	11,0	10,6	10,4	10,2
		д	12,0	11,2	11,2	10,8
7	Сгибание туловища, лежа на полу, кол-во за 1 минуту	м	20	25	30	35
		д	15	20	25	30

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 3 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 10 лет

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	3	5	7	9
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	15	20	25	30
		д	5	10	15	20
3	Прыжок в длину с места, см	м	140	150	155	160
		д	120	130	135	140
4	Кросс 2км 1км	м	18мин	15мин	12мин	10мин
		д	9 мин	7 мин	6 мин	5 мин
5	Бег на лыжах 3км	м	20 мин	18 мин	16 мин	14 мин
		д	23мин	20мин	18мин	16мин
6	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20

Таблица 4 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 11 лет

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	4	6	10	15
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
3	Прыжок в длину с места, см	м	150	165	170	180
		д	130	145	155	160
4	Кросс 3км 2км	м	20мин	18мин	17мин	15мин
		д	18мин	15мин	12мин	10мин
5	Бег на лыжах 3км	м	19мин	17мин	15мин	13мин
		д	22мин	19мин	17мин	15мин
6	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	20	25	30
		д	5	15	20	25

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 5 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
12 лет

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	5	7	12	17
		д	1	3	5	7
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	25	30	35	40
		д	15	20	25	30
3	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	180	190
		д	140	150	160	170
4	Кросс, мин 3км	м	19.00	17.00	14.30	14.00
		д	22.00	18.00	17.00	16.00
5	Бег на лыжах 5км	м	25 мин	24 мин	23 мин	21 мин
		д	26 мин	25 мин	24 мин	22 мин
6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	11	14	17	20
		д	4	7	10	13

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 6 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
13-14 лет

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	6	8	13	18
		д	2	5	7	10
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	27	33	40	43
		д	16	22	27	32
3	Прыжок в длину с места, см	м	170	180	190	200
		д	150	160	170	180
4	Кросс, мин 3км	м	18.00	17.00	14.00	13.40
		д	21.00	17.50	16.30	15.30
5	Бег на лыжах 5км	м	24 мин	23 мин	22 мин	20 мин
		д	25 мин	22 мин	21 мин	21 мин
6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	13	16	19	22
		д	6	9	12	15

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 7 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
15-16 лет

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	8	10	15	20
		д	3	7	10	12
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	30	35	40	45
		д	17	25	28	35
3	Прыжок в длину с места, см	м	180	190	200	210
		д	170	175	180	190
4	Кросс, мин 3км	м	18.30	16.30	13.50	13.20
		д	20.00	17.30	15.30	15.00
5	Бег на лыжах 5км	м	23 мин	22 мин	21 мин	19 мин
		д	24 мин	23 мин	22 мин	20 мин
6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	15	18	21	24
		д	8	11	14	17

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 8 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в
группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы 2-3 года обучения

Развиваемое физи-ческое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1 год обучения	2-3 год обучения	1 год обучения	2-3 год обучения
Быстрота	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м. (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 17 с)	Бег 100м. (не более 16 с)
Скоростно- силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в дли-нус места (не менее 150 см)	Прыжок в дли-нус места (не менее 160 см)

Выноси- вость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 3000 м (не более 13 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30)	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Кросс 5000 м (не более 20 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 17 мин 30 с)	Кросс 5000 м (не более 19 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (не более 37 мин)	Кросс 3000 м (не более 19 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 22 мин)	Кросс 3000 м (не более 17 мин 30 с) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5км.(не более 20 мин)

Контрольно-оценочные средства

Форма оценочных материалов	Количество	Тема	Цель проведения
Зачет	10	Основы туристско-спортивной подготовки	Успешность овладения обучающимися содержания программы.
Зачет соревнования	24	Основы топографии и ориентирования	Успешность овладения обучающимися содержания программы.
Зачет, выполнение нормативов,	50	Азбука туристско-бытовых навыков	Успешность овладения обучающимися содержания программы.
Зачет	20	Краеведение	Успешность овладения обучающимися содержания программы.
Зачет, Соревнования (выполнение нормативов)	20	Спортивный туризм (дисциплина дистанция)	Успешность овладения обучающимися содержания программы.
Зачет, соревнования	62	Общая и специальная физическая подготовка	Успешность овладения обучающимися содержания программы.