

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 29 » 05 \_\_\_\_\_ 2025 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУДО «Дом детского творчества  
Железнодорожного округа»  
Слободянюк И.С.  
Приказ от « 09 » 06 \_\_\_\_\_ 2025 года № 256  
М.П.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Спортивный туризм»  
(базовый уровень)**

**Возраст обучающихся:  
Срок реализации: 3 года (648 часов)**

Составитель:  
Фурманова Юлия Игоревна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

| №п/п | Наименование раздела                                  | Стр. |
|------|-------------------------------------------------------|------|
|      | <b>Комплекс основных характеристик программы</b>      |      |
|      | Пояснительная записка                                 | 2    |
| 1    | БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (1 год обучения)                      | 5    |
| 1.1. | Цель, задачи                                          | 5    |
| 1.2. | Содержание                                            | 6    |
| 1.3. | Планируемые результаты                                | 11   |
| 2    | БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (2 год обучения)                      | 11   |
| 2.1. | Цель, задачи                                          | 12   |
| 2.2. | Содержание                                            | 12   |
| 2.3. | Планируемые результаты                                | 18   |
| 3    | БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (3 год обучения)                      | 19   |
| 3.1. | Цель, задачи                                          | 19   |
| 3.2. | Содержание                                            | 20   |
| 3.3. | Планируемые результаты                                | 25   |
|      | <b>Комплекс организационно-педагогических условий</b> | 26   |
| 4    | Календарно-учебный график                             | 26   |
| 5    | Учебный план                                          | 26   |
| 6    | Оценочные материалы                                   | 33   |
| 7    | Формы аттестации                                      | 36   |
| 8    | Методическое обеспечение                              | 37   |
| 9    | Условия реализации программы                          | 39   |
| 10   | Рабочая программа воспитания                          | 40   |
| 11   | Календарный план воспитательной работы                | 41   |
| 12   | Список литературы                                     | 42   |
|      | Приложение 1 (календарно-тематическое планирование)   | 44   |
|      | Приложение 2 (оценочные материалы)                    | 66   |
|      | Приложение 3(методические материалы)                  | 88   |

### **Пояснительная записка**

Спортивный туризм является эффективным средством оздоровления и физического развития человека. Он введен в единую спортивную классификацию. Спортивный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, на туристских слётах и соревнованиях, а также в краеведческой и природоохранной деятельности. Эту естественность воспитания можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: преодоление маршрута с естественными препятствиями – физическое воспитание; красота окружающего мира – эстетическое воспитание; бивачные работы и приготовление пищи – трудовое воспитание; знакомство с природными, историческими культурными памятниками Родины – патриотическое воспитание.

Оздоровительное, культурно-познавательное и воспитательное значение спортивно-оздоровительного туризма трудно переоценить. Все виды туризма – пешеходный, лыжный, горный, водный и др. включены в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, как составляющие спортивного туризма. Понятно, что эти виды туризма могут развиваться в рамках любого типа туризма, но в спортивном туризме они нормированы определёнными требованиями по продолжительности, протяженности и сложности естественных препятствий.

***Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2021 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их

родителями (законными представителями);

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

- Приказ комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;

- Положение о дополнительной общеразвивающей программе (утверждено приказом

МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» от 19.03.2025 № 140);

- Комплексно-целевая воспитательная программа МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» (утверждена приказом директора 30.05.2018 № 142/1).

***Направленность:*** туристско-краеведческая.

**Актуальность Программы:**

Учитывая современную экологическую обстановку и невозможность в условиях городской среды в полной мере реализовать потребность растущего организма в физических нагрузках и двигательной активности, трудно переоценить значение туристических походов, которые одновременно являются важным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Туристические походы, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение, а дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам хороший заряд бодрости и энергии, позволяя продуктивно работать на уроках в школе.

**Отличительные особенности Программы:**

Программа «Спортивный туризм» создана на основе программы «Юные туристы-многоборцы» автор Махов И.И. под ред. Ю.С. Константинова (Программы для системы дополнительного образования детей - М., ФЦДЮТиК, 2007), но, в отличие от неё, ориентирована на туризм как вид спорта, включённый в ЕВСК. Поэтому расширены и дополнены разделы, связанные с изучением нормативных документов по принципам построения и порядку проведения туристско-спортивных мероприятий. Разделы программы по подготовке к соревнованиям изменены в соответствии с требованиями Регламента по виду спорта «спортивный туризм».

Программа реализуется по ступенчатому принципу и адаптирована к местным климатическим и социальным условиям.

Учебные занятия, походы, экспедиции и экскурсии предполагают не только получение учащимися определенных туристских знаний и умений, но также призваны выработать у них умение общаться в коллективе сверстников, строить свои взаимоотношения на основе товарищества, партнерства, взаимовыручки. Здесь проявляются, формируются и корректируются такие значимые качества как честность, скромность, аккуратность, человеколюбие.

Постигая основы туризма, учащиеся учатся анализировать, решать поставленные задачи и т.д. Происходит обогащение новыми знаниями с закреплением их в практической деятельности, что значительно ускоряет процесс социализации личности.

***Уровень Программы :*** базовый .

***Адресат Программы. Особенности возраста.***

Адресатом программы являются дети от 11 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор детей осуществляется без предъявления требований к уровню подготовки.

11-12 лет - МЛАДШИЕ ПОДРОСТКИ.

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими поступков и действий. Подросток стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к

самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Педагогу легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

#### 13-15 лет – ПОДРОСТКИ.

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия.

Особенности поведения детей-подростков:

- мальчики склонны к групповому поведению;
- дети испытывают внутреннее беспокойство;
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга;
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых;
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета;
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды;
- сопротивление критике.

#### 16-17 лет - ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ.

Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы. Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Более способны контролировать свои эмоции. Устанавливаются эмоциональные контакты со взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Особенности поведения:

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками;
- наблюдается беспокойство о своей внешности;
- растет социальная активность;
- стремление к достижению независимости от своей семьи;
- поиск себя;
- происходит выбор будущей профессии;
- возникновение первой любви;
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!».

В целом, данный возрастной период - это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

**Условия набора:** набор детей осуществляется по их желанию, без предъявления требований к уровню подготовки.

**Наполняемость групп:** 1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения - 12 человек, 3 год обучения - 12 человек.

**Объем программы** - 648 часов / 216 часов в год.

**Срок освоения программы** - 3 года.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3 часа (перерыв -10 минут).

**Формы обучения** – очная (аудиторные и внеаудиторные занятия). Возможна дистанционная форма организации образовательного процесса на образовательной

платформе «Сферум». При дистанционной форме обучения педагог выкладывает в группе дистанционные занятия в соответствии с расписанием. К занятиям прикрепляются файлы с заданиями, тематические видеоролики, статьи и т.д. Обратная связь с учащимися осуществляется также через группу «Сферум», где в чате занятия выкладываются фото или скриншоты выполненных заданий, также используется сервис «Опрос», отвечая на который фиксируется усвоение материала. Педагог имеет возможность комментировать и оценивать качество выполнения заданий.

Проведение воспитательных мероприятий (конкурсных, соревновательных, праздников, КТД и др.) возможно, как по группам, так и всем составом детского объединения, что обеспечивает организацию межвозрастного взаимодействия для развития ответственности, самостоятельности, овладения навыками сотрудничества и приобретения социального опыта.

Программой предусмотрено сотрудничество с Курским областным центром туризма, Федерацией спортивного туризма Курской области, Курским областным краеведческим музеем.

Учащийся, владеющий определёнными навыками, обозначенными в прогнозируемых результатах освоения программы, может быть зачислен на 2 и 3 год обучения. Уровень сформированности навыков определяется педагогом при сдаче учащимися контрольных нормативов.

Программа занятий в детском объединении 1 года рассматривается как стартовая подготовка спортсменов и рассчитана на учащихся, не обладающих опытом совершения туристических походов и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Программа 2 года (базовый уровень) предполагает, что обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей.

Программа 3 года (продвинутая туристская подготовка). Дальнейшее совершенствование навыков по спортивному туризму. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего, овладение приемами ведения спасательных работ.

**Формы проведения занятий** – групповая.

## **1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (1 год обучения)**

### **1.1. Цель, задачи.**

**Цель:** личностное и физическое развитие учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ознакомление с правилами безопасного поведения на занятии;
- приобретение учащимися знаний о родном крае;
- обучение практическим навыкам ориентирования на местности;
- овладение техникой и тактикой спортивного туризма;
- формирование навыков оказания первой доврачебной помощи.

**Развивающие:**

- развитие техники передвижения в походе, преодоления несложных естественных препятствий;
- развитие навыков самостоятельного ориентирования на местности и участия в массовых соревнованиях по спортивному туризму своей возрастной группы;
- развитие умения выступать устно и составлять письменный краткий отчет о своей деятельности.

***Воспитательные:***

- формирование владения культурными нормами и традициями родного края;
- воспитание дисциплинированности, навыков работы в коллективе;
- формирование навыков по подготовке к походу, выполнения различных должностей в походе.

## **1.2. Содержание**

### **1. Введение**

#### **1.1. Значение туризма-3 часа**

##### *Теория 3 часа*

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях.

### **2. Основы спортивного туризма**

#### **2.1. Виды спортивного туризма – 3 часа**

##### *Теория 3 часа*

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте.

#### **2.2. Личное снаряжение туриста – 6 часов**

##### *Теория 2 часа*

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

##### *Практика 4 часа*

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

#### **2.3. Групповое снаряжение туристов – 6 часов.**

##### *Теория 2 часа*

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного

снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

*Практика 4 часа*

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

#### **2.4. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение» - 25 часов**

*Теория 3 часа*

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Знакомство с понятием «самостраховка». Узлы, прикладное значение в спортивном туризме.

*Практика 22 часа*

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 1 класса. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

*без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

Переправа вброд по судейским перилам с самостраховкой, с опорой на перила, с альпенштоком и без использования туристского снаряжения.

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Спортивное и прикладное значение узлов. Изучение техники вязания узлов по применению: для связывания веревок, для крепления на опоре, петлевые и схватывающие.

#### **2.5. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа» - 27 часов**

*Теория 3 часа*

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Основные принципы определения результатов соревнований по Регламенту, базовая система оценки нарушений.

*Практика 24 часа*

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой, связкой.

*без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; переправа вброд.

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, переправа вброд, траверс склона. Отработка блоков технических этапов 1 класса связкой, командой.

Постановка и прохождение дистанций 1 класса.

#### **2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» - 23 часа**

*Теория 3 часа*

Контрольный туристский маршрут (КТМ) - мини-туристский поход. Виды и характеристика этапов для обучающихся младшего и старшего возраста. Организация работы команды на технических этапах КТМ. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

#### *Практика 20 часов*

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; транспортировка пострадавшего на изготовленных мягких носилках.

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

### **2.7. Повторение изученного материала 3 часа.**

Личное снаряжение туриста. Групповое снаряжение туристов. Личная техника пешеходного туризма. Командная техника пешеходного туризма. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды

### **3. Ориентирование на местности**

#### **3.1. Виды ориентирования, правила соревнований – 3 часа**

##### *Теория 3 часа*

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

#### **3.2. Топографическая подготовка – 7 часов**

##### *Теория 2 часа*

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

##### *Практика 5 часов*

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

#### **3.3. Техника ориентирования – 7 часов**

##### *Теория 1 час*

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

##### *Практика 6 часов*

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

#### **3.4. Тактика ориентирования 7 часов**

##### *Теория 1 час*

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

##### *Практика 6 часов*

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

### **3.5. Повторение изученного материала. 3 часа.**

Приемы работы с компасом. Выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические действия на соревнованиях.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе – 3 часа**

*Теория 3 часа*

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка – 3 часа**

*Теория 3 часа*

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 13 часов**

*Теория 2 часа*

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

*Практика 11 часов*

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

#### **4.4. Повторение изученного материала. 2 часа.**

Личная гигиена туриста: основные законы. Походная медицинская аптечка: содержание и требования, предъявляемые к ней. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Общая физическая подготовка 18 часов**

*Теория 1 час*

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

*Практика 17 часов*

*Легкая атлетика*

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, пионербол, эстафеты.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка – 18 часов**

*Теория 1 час*

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

*Практика 17 часов*

### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

### *Упражнения для развития ловкости*

Ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

### *Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

## **6. Организация и проведение походов.**

### **6.1. Подготовка к походу – 6 часов**

#### *Теория 3 часа*

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

#### *Практика 3 часа*

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **6.2. Краеведение – 6 часов**

#### *Теория 3 часа*

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места.

#### *Практика 3 часа*

Экскурсия в краеведческий музей.

### **6.3. Организация туристского быта – 12 часов**

#### *Теория 3 часа*

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

#### *Практика 9 часов*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них.

### **6.4. Питание в туристском походе – 3 часа**

#### *Теория 1 час*

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

#### *Практика 2 часа*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6.5. Туристские должности в группе – 3 часа**

*Теория 1 час*

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

*Практика 2 часа*

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

### **6.6. Правила движения в походе – 3 часа**

*Теория 1 час*

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

*Практика 2 часа*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по пересеченной местности.

### **6.7. Подведение итогов похода – 3 часа**

*Теория 1 час*

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

*Практика 2 часа*

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.

## **1.3. Планируемые результаты**

### **Предметные компетенции:**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования.
- признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.
- функциональные обязанности каждого члена группы
- правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде
- принципы врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- применять указанные знания на практике
- ориентироваться на местности
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок
- проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента

### **Общеучебные компетенции:**

#### ***Регулятивная компетенция:***

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;
- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

#### ***Познавательная компетенция:***

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;

- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;

#### **Коммуникативная компетенция:**

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;  
 - уважение к мнению собеседника;  
 - умение работать парами переменного состава и в малых группах;  
 - основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;  
 - умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;  
 - владение навыками работы в группе;  
 - понимание ценности здоровья;  
 - умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

## **2. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (2 год обучения)**

### **2.1. Цель, задачи.**

**Цель:** личностное и физическое развитие учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний; гарантированно обеспечивают целостную картину в рамках содержательно-тематического направления программы.

#### **Задачи :**

##### **Обучающие:**

- обучение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- формирование техники и тактики спортивного туризма и ориентирования;
- обучение навыками ориентирования на местности.

##### **Развивающие:**

- развитие умения принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе, при прохождении дистанции;
- развитие умения составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- формирования навыков оказания первой помощи;

##### **Воспитательные:**

- формирование умения определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;
- воспитание владения способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- воспитание представления о системе социальных норм и ценностей;

### **2.2. Содержание**

#### **1. Вид спорта «спортивный туризм»**

##### **1.1 Классификация видов группы дисциплин «дистанция». 3 часа**

*Теория - 3 часа*

Виды группы дисциплин «дистанция» - пешеходная, горная, лыжная, водная, парусная, спелео, комбинированная, на средствах передвижения. Основные характеристики, условия прохождения, система подсчёта результатов.

##### **1.2.Нормативные документы по спортивному туризму. 3 часа**

*Теория - 1 час*

Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» группы дисциплин «дистанция» - общие понятия, принципы определения результатов. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» в зависимости от вида, статуса соревнований.

Регламент «Туристско – спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Общие положения, классификация, права и обязанности участника, требования к группе, заявочная, отчётная и маршрутная документация. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий

*Практика - 2 часа*

Работа по изучению нормативных документов с целью дальнейшего их использования в тренировочном и соревновательном процессах.

### **1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях, ПДД. 3 часа**

*теория - 1 час*

Правила работы с альпинистским снаряжением. Условия и процедура допуска участников и руководителей к прохождению маршрута. Правила перехода регулируемых и нерегулируемых перекрёстков. Правила движения организованной колонны по проезжей части. Правила поведения на остановках общественного транспорта.

*Практика - 2 часа*

Правила по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. КВ, границы полигона. Действия в аварийной ситуации: организация поиска условно – заблудившегося. Отработка навыков безопасной работы со специальным снаряжением.

### **1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом 3 часа.**

*теория - 1 час*

Основные требования к специальному снаряжению и экипировке участников в соответствии с Регламентом проведения соревнований по пешеходному, горному, лыжному, водному туризму. Снаряжение для многодневных спортивных пеших, горных, водных, лыжных походов. требования к снаряжению: соответствие маршруту и тактическому плану прохождения, опыту участника, баланс между весом и функциональностью, требования к качеству снаряжения.

*Практика - 2 часа*

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к походам и соревнованиям.

### **1.5. Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом 3 часа.**

*Теория - 1 час*

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению для спортивных походов. Бивачное снаряжение, костровое оборудование, кухонный инвентарь, медицинская аптечка. Ремонтный набор, специфика в зависимости от вида маршрута. Набор штурмана. Уход, особенности хранения и транспортировки.

*Практика - 2 часа.*

Формирование походной аптечки для равнинных и горных походов, укладка, хранение. Аптечка первой помощи. Эксплуатация кострового оборудования на местности. Формирование ремонтного набора для пеших, лыжных, водных походов. Практикум по ремонту снаряжения - технология изготовления и наклеивания заплаток на заплаток на палатки, на средства сплава.

### **1.6. Тактико- техническая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение» - 18 часов.**

*теория - 1 час.*

Знакомство с понятиями «Условия прохождения дистанции», «Схема дистанции», «Этап» (оборудование, нитка, обратное движение, снятие, зоны этапа, технический приём,

точка опоры). Понятие «Снаряжение» в спортивном туризме – специальное, основное специальное, потерянное, требования по Регламенту.

*Практика - 17 часов.*

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения этапов 2 класса: переправа по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 2 класса без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 2 класса. Техника вязания узлов для крепления вокруг опоры – стремя, булинь, штык, карабинная удавка; для связывания равнотолщинных верёвок – грейпвайн, встречная восьмёрка, брамшкотовый; петлевых – двойной проводник, австрийский проводник; схватывающие – Бахмана, австрийский. Отработка отдельных технических приёмов для индивидуальных дистанций - скоростной траверс, спуск-подъём по вертикальным перилам, пристёжка, отстёжка, начало движения по перилам.

**1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа» 18 часов.**

*Теория - 1 час*

Понятие о тактике – групповое и сквозное прохождение дистанций, взаимодействие участников. Приёмы разработки тактических схем, выбор оптимальных вариантов работы на этапах, внесение корректив в разработанные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Понятие о сопровождении, значение для организации безопасной групповой работы на дистанциях и маршрутах, организация и применение сопровождения при прохождении технических этапов.

*Практика - 17 часов.*

Отработка умений и навыков прохождения этапов 2 класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесной переправа по судейским перилам с организацией сопровождения, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 1-2 классов связкой, группой с организацией сопровождения и без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 1 -2 классов с организацией сопровождения.

Техника вязания узлов – шкотовый, ткацкий, стремя одним концом, проводник восьмёрка одним концом. Отработка отдельных технических приёмов для групповых дистанций – простёжка страховки, наведение спуска-подъёма через открытый и закрытый карабины, виды страховки.

**1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» 15 часов.**

*Теория 1 час.*

Движение по учебным дистанциям различных видов ориентирования.

*Практика 14 часов.*

Изготовление наглядных пособий по топографии. Постановка и оборудование этапов КТМ «Маятник», «Кочки», «Паутина», «Мышеловка», отработка навыков судейства и умений безопасного прохождения этапов.

**2. Ориентирование на местности.**

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

**Одежда и снаряжение ориентировщика. 9 часа**

*теория - 1 час*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка

инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

*Практика - 2 часа.*

Работа со снаряжением ориентировщика. Аварийный азимут.

## **2.2. Техника ориентирования без компаса 3 часа.**

*Практика - 3 часа.*

Отработка приёмов и навыков ориентирования без компаса.

## **2.3. Спортивная карта. Условные знаки. 9 часов**

*Практика - 9 часов.*

Работа с картой по теме «Условные знаки», работа по раскрашиванию чёрно – белых карт, зарисовка знаков по памяти. Вычерчивание профиля рельефа. Изготовление макетов форм рельефа.

## **2.4. Техника спортивного ориентирования. 6 часов**

*Практика - 6 часов.*

Совершенствование техники ориентирования карты на местности. Зарисовка нитки дистанции на местности, нанесение на карту КП маркированной трассы. Снятие азимута на КП, определение линии движения, азимутальный бег, «звёздный» бег по белому листу. Определение расстояний парами шагов, упражнения на глазомерный контроль расстояний. Глазомерная съёмка местности.

## **2.5. Тактика ориентирования. 6 часов**

*Теория - 1 час*

Планирование дистанции, выбор пути. Опорные ориентиры – тормозные, ограничивающие, рассеивающие, привязки, выбор опорных ориентиров.

*Практика - 5 часов.*

Отработка тактических действий на дистанции, зарисовка вариантов движения по карте. Планировка различных видов трасс на учебных картах.

## **2.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций. 24 часа**

*Теория - 3 часа.*

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Приемы и способы ориентирования. Техники - вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований

*Практика - 21 часов.*

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Прохождение учебных дистанций – выработка тактического плана.

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **3.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 6 часов**

*теория - 2 часа.*

Наружные кровотечения и раны. Виды (артериальное, венозное, капиллярное), признаки. Первая помощь. Наложение жгута, давящей повязки, обработка ран при кровотечениях.

Ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок. Переломы костей – открытые и закрытые, признаки, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при травмах подручными средствами. Отморожения – причины, степени, оказание первой помощи. Общее замерзание.

*Практика - 4 часа.*

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Наложение бинтовых повязок на голеностопный сустав, палец, кисть, голень, грудь, область плеча, колена. Правила наложения жгута, шин. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему подручными средствами – изготовление самодельных шин, косыночных повязок.

### **3.2. Приемы транспортировки пострадавшего. 6 часов**

*Практика - 6 часов.*

Способы переноски на спине, плечах, руках, с помощью лямки, изготовление мягких и жёстких носилок, волокуш. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. 3 часа**

*теория - 3 часа.*

Основы анатомии и физиологии человека. Дыхательная система. Система кровообращения. Пищеварительная система. Зрительный и слуховой анализаторы. Выделительная система. Нервная система. Вестибулярный аппарат. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

#### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. 6 часов**

*теория - 1 час*

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, задачи самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, дыхание, жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Существенные показатели физического развития - рост, масса тела, крепость телосложения.

*Практика - 5 часов*

Методика самоконтроля, ведение таблиц самоконтроля для коррекции тренировочного процесса. Определение показателей физического развития спортсмена.

#### **4.3. Общая физическая подготовка. 27 часов**

*Практика - 27 часов.*

*Лёгкая атлетика*

Кроссы по расстояниям: от 3 до 6 км, кроссы по времени: от 40 до 60 мин, интервальный бег.

Легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения;

*Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

Упражнения на снарядах: на перекладине, гимнастической стенке. Гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.);

*Средства развития силы.*

Упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина).

*Плавание*

Повышение скорости - короткие дистанции с высокой скоростью вольным стилем от 25м до 100м.

Улучшение техники и физической формы, тренировка гребка на дистанции 100м, тренировка техники на дистанциях 2х100м и 2х200м вольным стилем с невысокой интенсивностью и скоростью.

#### **4.4. Специальная физическая подготовка. 27 часов**

*Практика - 27 часов.*

*Упражнения на развитие выносливости*

Скоростная выносливость – бег на 400м с оптимальной скоростью. Повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500м в зимний период со средней скоростью, весной с максимальной

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег с низкого старта и бег с хода на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100м на время, упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре и с резиной, беговые специальные упражнения на частоту, прыжковые упражнения

*Упражнения для развития ловкости*

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол

*Упражнения для развития гибкости, на растяжку и на расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжку и подвижность суставов

#### **5. Психологическая подготовка туристов.**

##### **5.1. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов. 6 часов**

*Теория - 2 часа*

Ведущие специализированные психические процессы и качества – скорость реакции, восприятие, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, внимание, технико-тактическое мышление.

*Практика - 4 часа*

Прикладные упражнения с предметами и на тренажёрах, тренинги внимания, наблюдательности, зрительной памяти, воображения.

##### **5.2. Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов. 3 часа**

*Теория - 1 час*

Специальные средства и методы управления психическим состоянием. Настройка перед стартом Психология проигравшего в соревнованиях. Ситуации в коллективе, вызывающие отрицательные эмоции и срывы, пути их предотвращения. Стиль общения в группе, индивидуальный подход. Психологическая усталость и психологическое давление неблагоприятных факторов, паническое состояние, пути выхода.

*Практика - 2 часов*

Тренинги по управлению вниманием и сосредоточенностью перед стартом, специализированная разминка для мобилизации и снятия напряжения, идеомоторные упражнения. Моделирование ситуаций психологического дискомфорта в группе.

#### **6. Организация и проведение походов.**

##### **6.1. Подготовка к многодневному походу. 3 часа**

*Теория - 1 час*

Определение целей, задач, мотивов участников. Выбор района путешествия. Составление нитки маршрута, разработка запасных вариантов и аварийных выходов, подготовка заброски и выброски. Определяющие препятствия и объективные опасности на маршруте. Составление календарного плана движения на маршрут. Комплектование группы. Составление сметы на поход.

Маршрутная документация - маршрутная книжка, маршрутный лист.

*Практика - 2 часа*

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Разработка нитки маршрута и составление графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Оформление маршрутной документации.

##### **6.2. Краеведение. 6 часов.**

*Теория - 2 часа*

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео – и фотосъёмка в туристском походе. Организация краеведческих исследований в походе: краеведческие исследовательские навыки, необходимые в путешествии, экскурсии, экспедиции, техническое описание маршрута, краеведческое исследование.

*Практика - 4 часа*

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Способы определения расстояний на местности, определение направления и характера следов человека; определение местонахождения ближайших населенных пунктов по тропам, просекам. Определение возраста и состояния деревьев с целью обеспечения безопасности туристского лагеря на данном участке леса, признаки больных деревьев. Основные местные виды травянистых растений, их сравнительные возможности для организации укрытия, приготовления пищи и т.п.

### **6.3. Питание в туристском походе. 3 часа**

*Теория - 1 час.*

Основы рационального питания в многодневных походах. Составление режима питания. Методика приготовления походных блюд. Учет и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим.

*Практика - 2 часа.*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6.4. Подведение итогов похода. 3 часа**

*Практика - 3 часа*

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Содержание отчёта. График движения, техническое описание. Фото – и видеоматериалы. Оформление справок о зачёте прохождения туристского спортивного маршрута. Итоги и выводы.

## **2.3. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

***Учащиеся должны знать:***

- структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция";
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно- и многодневных походов и соревнований;
- виды условных знаков спортивных и топографических карт;
- приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата;
- планирование и организацию многодневного похода;
- методику краеведческих исследований в походе;
- виды и принципы организации страховки и сопровождения.

***Учащиеся должны уметь:***

- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение;
- пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций;
- проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов;

- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма;
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования;
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы;
- вести дневники самоконтроля.

#### **Общеучебные компетенции**

##### ***Регулятивная компетенция:***

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;
- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

##### ***Познавательная компетенция:***

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;
- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;

##### ***Коммуникативная компетенция:***

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- умение работать парами переменного состава и в малых группах;
- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека

### **3. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (3 год обучения)**

#### **3.1. Цель, задачи.**

**Цель:** личностное и физическое развитие учащихся посредством туристско-краеведческой деятельности.

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний; гарантированно обеспечивают целостную картину в рамках содержательно-тематического направления программы.

##### **Задачи:**

##### ***Обучающие:***

- формирования умения ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- формирование умения организовывать планирование, анализ, рефлексия, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- обучение техники и тактики современного спортивного туризма в сложных климатогеографических условиях;
- обучение навыкам ориентирования на местности, в т.ч. в сложных и экстремальных условиях;

##### ***Развивающие:***

- развивать навыки руководства деятельностью группы, приемам общения; умениям находить компромиссы;

- развивать способности взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь проводить учебные теоретические и практические занятия с обучающимися, задать вопрос, корректно вести диалог.

**Воспитательные:**

- формирование умения определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- воспитание культурным нормам и традициям родного края, России;
- формирование представления о системах социальных норм и ценностей в России и других странах.

### **3.2.Содержание**

#### **1. Вид спорта «спортивный туризм»**

##### **1.1 Классификация видов группы дисциплин «маршрут». 3 часа**

*теория - 3 часа*

Виды туристско – спортивных мероприятий, связанных с прохождением туристских маршрутов – спортивные походы, учебно – тренировочные маршруты, сборы, туристские школы, семинары, туриады, экспедиции, маршруты выходного дня, туристские слёты, лагеря. Виды туристско – спортивных маршрутов - пешеходный, лыжный, горный, водный, на средствах передвижения, спелео, парусный, комбинированный.

##### **1.2. Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов. 6 часов.**

*теория - 2 часа.*

Требования к участникам и руководителям туристских групп. Процедура рассмотрения заявочных материалов и зачёт прохождения маршрутов. Права и обязанности участника и руководителя туристской группы. Кодекс путешественника.

*Практика - 4 часа.*

Оформление заявочных материалов – маршрутного листа и маршрутной книжки.

##### **1.3. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и вне учебного класса. 3 часа**

*теория - 2 часа*

Структура системы обеспечения безопасности в туристском походе. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Медицинское обеспечение группы на маршруте. Психофизическая подготовленность участников к прохождению маршрута. Психологическая и физическая подготовка группы, организация систематического физиологического и психологического контроля на маршруте.

Правила поведения на железнодорожных платформах, остановочных пунктах и в вагонах ж/д транспорта. Правила движения по проезжей части на велосипедах и скутерах. Правила проезда пассажиров в легковом и грузовом транспорте.

*Практика -1 час*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Анализ конкретных аварийных ситуаций на маршрутах, соревнованиях, учебно-тренировочных занятиях и вне них. Психологический тренинг.

##### **1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом. 3 часа**

*теория - 1 час*

Особенности выбора походной одежды и обуви. Выбор спального мешка в зависимости от условий ночлега в походе. Виды спальных мешков - кокон; одеяло; комбинированные Теплоизоляционные свойства спальных мешков в зависимости от утепляющего материала. Маркировка.

*Практика - 2 часа*

Работа с каталогами и интернет – порталами ведущих фирм – изготовителей туристического и альпинистского снаряжения.

##### **1.5. Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом. 3 часа**

*Практика - 3 часа.*

Составление таблиц раскладки группового снаряжения для пеших, горных, лыжных, водных походов.

#### **1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение». 12 часов**

*Практика - 12 часов*

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3 класса: переправа вброд по судейским перилам и с восстановлением перил, организация перил для переправы по бревну с самостраховкой, переправа по параллельным перилам и с восстановлением перил, навесная переправа, спуск и подъём по наклонной навесной переправе, в т.ч и с восстановлением перил, вертикальный маятник с организацией перил, спуск и подъём с организацией перил, траверс по судейским перилам.

#### **1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа». 15 часов**

*Теория - 3 часа*

Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го, 4-го классов по длинам, набору высот, количеству этапов. Параметры и характеристики технических этапов 3-го, 4-го классов на дистанциях пешеходных связок и групп. Понятие страховки в спортивном туризме. Базовый пункт и промежуточные точки страховки.

*Практика - 12 часов.*

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3-го, 4-го класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну с организацией перил, по параллельным перилам и навесной переправе, в т.ч. и наклонной по судейским перилам с организацией сопровождения и с организацией перил, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой с организацией перил, вертикального маятника с организацией перил. Организация страховки на этапах 3-4 класса.

Техника вязания и применение узлов по ситуациям для прохождения этапов.

#### **1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)». 9 часов**

*Практика - 9 часов.*

Зачетная маршрутная книжка команды. Отработка действий на этапах "Транспортировка "пострадавшего" на мягких и жёстких носилках, связанных командой; "Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей", "Постановка бивака", "Подъём, спуск, траверс по склону с альпенштоком ", "Завал". Определение крутизны склона. Определение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

#### **1.9. Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма. 18 часов**

*Теория - 3 часа*

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи. Психологическая подготовка участников к соревнованиям. Регламент по дисциплине «дистанция – комбинированная» (соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам). Меры обеспечения безопасности во время прохождения командами дистанции. Задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по ПСР: поиск, оказание первой помощи и транспортировка пострадавших; преодоление природных (реки, скалы) и техногенных препятствий, в том числе с пострадавшими; подача сигналов бедствия; организация бивуаков на сложном рельефе; выживание в природной среде при тяжелых погодных условиях и при недостатке снаряжения. Аварийная сигнализация - знаки международной кодовой системы " Земля – Воздух"

*Практика - 15 часов*

Отработка техники и тактики прохождения этапов " Подъём и спуск по вертикальным и крутонаклонным перилам с организацией командной страховки",

"Организация навесной переправы", в т.ч. и с применением полиспаста, "Транспортировка "пострадавшего" по навесной переправе", транспортировка "пострадавшего" по бревну через сухой овраг, транспортировка "пострадавшего" с сопровождающим на этапах "Подъём и спуск по склону". Переправа через водную преграду на плавсредствах.

## **2. Ориентирование на местности.**

### **2.1.Картографическая подготовка. 6 часов**

*Теория - 1 час.*

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Сечение рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Характеристики спортивной карты – размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта.

*Практика - 5 часов.*

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.

### **2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика. 9 часов**

*Практика - 9 часов.*

Отработка приёмов ориентирования: движение от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления, бег " в мешок", выбор пути из нескольких вариантов и его пробегание, азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным, бег по крупным и средним формам рельефа по нарисованному на карте маршруту. Построение пути движения через обязательные ориентиры и его осуществление.

### **2.3. Соревнования по спортивному ориентированию. 12 часов**

*Практика - 12 часов.*

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе, эстафетное ориентирование.

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе. 6 часов**

*Теория - 3 часа*

Медицинские требования к туристам. Солнце, воздух и вода – средства закаливания организма. Правила пребывания на солнце. Применение самомассажа для снятия усталости при длительных нагрузках.

Выполнение режима дня в походах и на соревнованиях. Гигиена личного и общественного снаряжения – спального мешка, палатки, походной посуды.

*Практика - 3 часа.*

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Обучение приёмам самомассажа.

### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 6 часов**

*Теория - 2 часа.*

Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, обмороке. Утопление, неотложная помощь на берегу –искусственная вентиляция лёгких, сердечно –

лёгочная реанимация. Стенокардия, острая сердечная недостаточность, признаки, неотложная помощь.

*Практика - 4 часа.*

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Практика проведения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего. 6 часов**

*Практика - 6 часов.*

Укладка пострадавшего на носилки. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при транспортировке. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

### **4.1. Общая физическая подготовка. 24 часа**

*Практика - 24 часа.*

*Легкая атлетика*

Бег на дистанции 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500м, 2000 м; длительный равномерный бег (от 20мин до 1 часа), длительный переменный бег, интервальный и повторный бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега

*Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, настольный теннис, лыжные гонки.

*Гимнастические упражнения*

Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика: упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Растяжка до и после основной тренировки.

*Плавание*

200м смешанным стилем в спокойном темпе - тренировка техники, плавание 4х75 вольным стилем 50м в комфортном темпе, 25 в скоростном; работа ног 4х25 вольным стилем, с доской. Плавание 6х25 любой стиль (кроме вольного), скоростной темп. Более короткая дистанция, большая нагрузка: плавание 6х25 вольный стиль, переменный темп - высокий и спокойный каждые 25м, работа ног 6х25 вольный стиль, с доской, ускоренный темп, плавание 6х25 любой стиль (кроме вольного), высокий темп.

*Лыжный спорт*

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000м, 5000м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъёмов на лыжах. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

### **4.2. Специальная физическая подготовка. 24 часа**

*Практика - 24 часа.*

*Упражнения на развитие выносливости*

Круговые тренировки по типу непрерывной или интервальной работы, продолжительный бег 5-7 км, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах от 5 до 10 км.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег со старта из различных положений. Быстрый бег в парке или лесу с уклонами. Бег с предельной скоростью «с ходу». Быстрый бег под уклон.

*Упражнения для развития ловкости*

Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами. Бег спиной вперед на дистанцию от пятидесяти до ста метров.

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

### *Упражнения для развития силы*

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упорах. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения с отягощениями. Упражнения на снарядах.

### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.*

Наклоны и повороты, вращения и махи, статические и динамические упражнения на растяжку.

## **5. Организация и проведение походов.**

### **5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. 6 часов**

#### *Теория - 2 часа*

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы ит. д.) Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе. Основные принципы организации страховки. Значение страховки и самостраховки в походе. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от нитки маршрута, сезона и района путешествия. «Правила проведения соревнований и туристских спортивных походов» как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода.

#### *Практика - 4 часа*

Моделирование аварийных ситуаций. Разбор занятия. Отработка навыков и умений страховки и самостраховки в пешеходных, горных и водных походах.

### **5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях. 12 часов**

#### *Теория - 3 часа*

Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения, или продуктов питания, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др.

#### *Практика - 9 часов*

Занятия по тренировке навыков выживания в экстремальных условиях группой или поодиночке. Моделирование аварийных ситуаций и выработка тактики группы по её преодолению.

### **5.3. Организация туристского быта. 12 часов**

#### *Практика - 12 часов*

Установка палатки в различных условиях. Установка палатки "Зима". Организация биваков на соревнованиях, в походах. Практикум по организации ночлегов в шалашах, под навесом, с использованием защитного экрана. Постройка снежной хижины. Разведение костра в дождливую погоду и на снегу.

### **5.4. Питание в туристском походе. 9 часов**

#### *Теория - 3 часа*

Энергозатраты в походе и их восполнение. Химический состав и калорийность пищи. Раскладка продуктов в период акклиматизации, в первые дни похода, на основной части маршрута, при выходе из района похода. Витамины и медикаментозные препараты, помогающие адаптироваться и переносить нагрузки. Водно-солевой режим. Добыча и очистка воды.

#### *Практика - 6 часов.*

Составление раскладки с учётом калорийности рациона продуктов  
Обеззараживание воды. Механическая очистка воды.

### **5.5. Краеведение. 9 часов**

*Теория - 3 часа.*

Краеведческие исследования в дальних походах. Изучение и познание исторического и культурного наследия России. Мониторинг, объекты мониторинга. Планирование исследовательской программы похода.

*Практика - 6 часов*

Комплексное описание района путешествия - сбор первоначальных сведений по физической и экономической географии, палеонтологии, истории края. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками. Оформление информационных стендов.

### **5.6. Подведение итогов похода. 3 часа**

*Практика - 3 часа.*

Типовая форма отчёта о прохождении туристского маршрута. Категорирование маршрута и его определяющих препятствий. Паспорта препятствий маршрутов.

Составление отчета о походе.

## **3.3. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- нормативно – правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;
- задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково-спасательным работам;
- профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, горной болезни, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении;
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;
- проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов;
- организовать и провести поисково – спасательные работы;
- ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;
- применять самомассаж;
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.

### **Общеучебные компетенции**

#### ***Регулятивная компетенция:***

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;
- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

#### ***Познавательная компетенция:***

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;
- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;

#### ***Коммуникативная компетенция:***

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- умение работать парами переменного состава и в малых группах;
- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

#### Личностные результаты:

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### 4. Календарный учебный график

Таблица 1

| №<br>п/п | Год обучения | Дата начала<br>занятий | Дата<br>окончания | Количество учебных<br>недель | Количество учебных<br>дней | Количество учебных<br>часов | Режим занятий                                                                         | Нерабочие праздничные<br>дни                           | Срок проведения<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|--------------|------------------------|-------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.       | 1            | 10.09                  | 25.05             | 36                           | 72                         | 216                         | <i>два раза в<br/>неделю по 3<br/>часа<br/>(перерыв два<br/>раза по 10<br/>минут)</i> | 04.11.<br>31.12-<br>08.01.<br>08.03<br>23.02.<br>09.05 | 12.12.-<br>21.12.;<br>11.05.-<br>21.05.        |
| 2.       | 2            |                        |                   |                              |                            |                             |                                                                                       |                                                        |                                                |
| 3.       | 3            |                        |                   |                              |                            |                             |                                                                                       |                                                        |                                                |

#### 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

##### 1 год обучения

Таблица 2

| №<br>п/п                             | Разделы программы                                                               | Количество<br>часов |             |               | Формы<br>аттестации<br>(контроля) |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
|                                      |                                                                                 | всего               | Тео-<br>рия | прак-<br>тика |                                   |
| 1                                    | <b>Введение</b>                                                                 |                     |             |               |                                   |
| 1.1                                  | Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях | 3                   | 3           |               | опрос                             |
| <b>2. Основы спортивного туризма</b> |                                                                                 |                     |             |               |                                   |
| 2.1                                  | Виды спортивного туризма                                                        | 3                   | 3           |               | Опрос                             |

|                                                      |                                                                                                                                                   |           |           |           |                                 |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|
| 2.2                                                  | Личное снаряжение туриста                                                                                                                         | 6         | 2         | 4         | Опрос, игра                     |
| 2.3                                                  | Групповое снаряжение туриста                                                                                                                      | 6         | 2         | 4         | Опрос, игра                     |
| 2.4                                                  | Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»                                                        | 25        | 3         | 22        | Тестирование, прохождение этапа |
| 2.5                                                  | Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»                                         | 27        | 3         | 24        | Тестирование, прохождение этапа |
| 2.6                                                  | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут                                                                              | 23        | 3         | 20        | Тестирование, прохождение       |
| 2.7                                                  | Повторение изученного материала.                                                                                                                  | 3         | 1         | 2         | Опрос, тест                     |
|                                                      | <b>Всего</b>                                                                                                                                      | <b>93</b> | <b>17</b> | <b>76</b> |                                 |
| <b>3. Ориентирование на местности</b>                |                                                                                                                                                   |           |           |           |                                 |
| 3.1                                                  | Виды ориентирования, правила соревнований                                                                                                         | 3         | 3         |           | опрос                           |
| 3.2                                                  | Топографическая подготовка                                                                                                                        | 7         | 2         | 5         | Игровой тест                    |
| 3.3                                                  | Техника ориентирования                                                                                                                            | 7         | 1         | 6         | Опрос                           |
| 3.4                                                  | Тактика ориентирования                                                                                                                            | 7         | 1         | 6         | опрос                           |
| 3.5                                                  | Повторение изученного материала.                                                                                                                  | 3         | 1         | 2         | Опрос, тест                     |
|                                                      | <b>Всего</b>                                                                                                                                      | <b>27</b> | <b>8</b>  | <b>19</b> |                                 |
| <b>4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b> |                                                                                                                                                   |           |           |           |                                 |
| 4.1                                                  | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе | 3         | 3         |           | Опрос                           |
| 4.2                                                  | Походная медицинская аптечка                                                                                                                      | 3         | 3         |           | Опрос                           |
| 4.3                                                  | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                                                                                                | 13        | 2         | 11        | Тест-игра                       |
| 4.4                                                  | Повторение изученного материала.                                                                                                                  | 2         |           | 2         | Опрос                           |
|                                                      | <b>Всего</b>                                                                                                                                      | <b>21</b> | <b>8</b>  | <b>13</b> |                                 |
| <b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>  |                                                                                                                                                   |           |           |           |                                 |
| 5.1                                                  | Общая физическая подготовка                                                                                                                       | 18        | 1         | 17        | тест                            |

|                                            |                                   |            |           |            |                  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|------------|-----------|------------|------------------|
| 5.2                                        | Специальная физическая подготовка | 18         | 1         | 17         | тест             |
|                                            | <b>Всего</b>                      | <b>36</b>  | <b>2</b>  | <b>34</b>  |                  |
| <b>6. Организация и проведение походов</b> |                                   |            |           |            |                  |
| 6                                          | Подготовка к походу               | 6          | 3         | 3          | Опрос            |
| 6.1                                        | Краеведение                       | 6          | 3         | 3          | Тест-игра        |
| 6.2                                        | Организация туристского быта      | 12         | 3         | 9          | Опрос            |
| 6.3                                        | Питание в туристском походе       | 3          | 1         | 2          | опрос            |
| 6.4                                        | Туристские должности в группе     | 3          | 1         | 2          | Опрос, игра      |
| 6.5                                        | Правила движения в походе         | 3          | 1         | 2          | Опрос            |
| 6.6                                        | Подведение итогов похода          | 3          | 1         | 2          | Письменный отчет |
|                                            | <b>Всего</b>                      | <b>36</b>  | <b>13</b> | <b>23</b>  |                  |
|                                            | <b>Итого:</b>                     | <b>216</b> | <b>51</b> | <b>165</b> |                  |

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Таблица 3

| №  | Практическая деятельность                                                 | Форма проведения                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года | Однодневный туристический поход                        |
| 2. | Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года | Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма |

## 2 год обучения

Таблица 4

| № п/п     | Тема                                                                | Количество часов |           |           | Формы аттестации (контроля) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
|           |                                                                     | Всего            | Теория    | Практика  |                             |
| <b>1.</b> | <b>Вид спорта «спортивный туризм»</b>                               | <b>66</b>        | <b>14</b> | <b>52</b> |                             |
| 1.1.      | Классификация видов группы дисциплин "дистанция"                    | 3                | 3         |           | Тестиرو-вание               |
| 1.2.      | Нормативные документы по спортивному туризму                        | 3                | 1         | 2         |                             |
| 1.3.      | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД. | 3                | 1         | 2         | Тестирова-ние               |
| 1.4.      | Личное снаряжение для занятий                                       | 3                | 1         | 2         |                             |

|           |                                                                                                                |           |          |           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|
|           | спортивным туризмом                                                                                            |           |          |           |                                                                |
| 1.5.      | Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.                                                          | 3         | 1        | 2         |                                                                |
| 1.6       | Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»                     | 18        | 1        | 17        | Прохождение учебных дистанций                                  |
| 1.7       | Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»      | 18        | 1        | 17        | Участие в соревнованиях                                        |
| 1.8       | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»                                    | 15        | 1        | 14        | Участие в районном КТМ                                         |
| <b>2.</b> | <b>Ориентирование на местности</b>                                                                             | <b>45</b> | <b>5</b> | <b>41</b> |                                                                |
| 2.1.      | Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.      | 3         | 1        | 2         |                                                                |
| 2.2.      | Техника ориентирования без компаса                                                                             | 3         |          | 3         | зачет                                                          |
| 2.3.      | Спортивная карта. Условные знаки                                                                               | 9         |          | 9         | Диктант, зачет                                                 |
| 2.4.      | Техника спортивного ориентирования                                                                             | 6         |          | 6         | Учебные старты, районные и областные соревнования              |
| 2.5.      | Тактика ориентирования                                                                                         | 6         | 1        | 5         |                                                                |
| 2.6.      | Основы техники и тактики при прохождении дистанций                                                             | 24        | 3        | 21        |                                                                |
| <b>3.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                                              | <b>12</b> | <b>2</b> | <b>10</b> |                                                                |
| 3.1.      | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                                                             | 6         | 2        | 4         | Зачет – практическое оказание помощи пострадавшему             |
| 3.2.      | Приемы транспортировки пострадавшего                                                                           | 6         |          | 6         |                                                                |
| <b>4</b>  | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                                               | <b>72</b> | <b>4</b> | <b>68</b> |                                                                |
| 4.1.      | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность | 3         | 3        |           | анкетирование                                                  |
| 4.2.      | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма                                       | 6         | 1        | 5         | Ведение дневника самоконтроля                                  |
| 4.3.      | Общая физическая подготовка                                                                                    | 27        |          | 27        | Сдача нормативов Федерального стандарта по спортивному туризму |
| 4.4.      | Специальная физическая подготовка                                                                              | 27        |          | 27        |                                                                |

|           |                                                                                   |           |          |           |                                                                         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.</b> | <b>Психологическая подготовка туристов</b>                                        | <b>15</b> | <b>5</b> | <b>10</b> |                                                                         |
| 5.1       | Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов | 6         | 2        | 4         | анкетирование                                                           |
| 5.2.      | Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов.                       | 3         | 1        | 2         | тренинги                                                                |
| <b>6.</b> | <b>Организация и проведение походов</b>                                           | <b>21</b> | <b>6</b> | <b>15</b> | Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе |
| 6.1.      | Подготовка к походу                                                               | 3         | 1        | 2         |                                                                         |
| 6.2.      | Краеведение                                                                       | 6         | 2        | 4         |                                                                         |
| 6.3.      | Питание в туристском походе                                                       | 3         | 1        | 2         |                                                                         |
| 6.4.      | Подведение итогов похода                                                          | 3         |          | 3         |                                                                         |
| Итого     |                                                                                   | 216ч.     | 29       | 187       |                                                                         |

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Таблица 5

| №  | Практическая деятельность                                                 | Форма проведения                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года | Двухдневный туристический поход                        |
| 2. | Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года | Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма |

## 3 год обучения

Таблица 6

| № п/п     | Тема                                                                                                      | Количество часов |           |           | Формы аттестации (контроля)                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------|
|           |                                                                                                           | Всего            | Теория    | Практика  |                                              |
| <b>1.</b> | <b>Вид спорта «спортивный туризм»</b>                                                                     | <b>72</b>        | <b>14</b> | <b>58</b> |                                              |
| 1.1.      | Классификация видов группы дисциплин "маршрут"                                                            | 3                | 3         |           | Тестирование, судейство соревнований         |
| 1.2.      | Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов | 6                | 2         | 4         |                                              |
| 1.3.      | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.                                       | 3                | 2         | 1         | тестирование                                 |
| 1.4.      | Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом                                                         | 3                | 1         | 2         | Проведение занятий с младшими воспитанниками |
| 1.5.      | Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.                                                     | 3                |           | 3         |                                              |
| 1.6       | Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"                | 12               |           | 12        | Участие в городских, областных и             |

|           |                                                                                                           |           |           |           |                                                                            |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1.7.      | Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа» | 15        | 3         | 12        | российских соревнованиях по спортивному туризму                            |
| 1.8.      | Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»                               | 9         |           | 9         | судейство                                                                  |
| 1.9.      | Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.                | 18        | 3         | 15        | Зачет- практикум                                                           |
| <b>2.</b> | <b>Ориентирование на местности</b>                                                                        | <b>27</b> | <b>1</b>  | <b>26</b> |                                                                            |
| 2.1.      | Картографическая подготовка                                                                               | 6         | 1         | 5         |                                                                            |
| 2.2.      | Технико-тактическая подготовка ориентировщика                                                             | 9         |           | 9         | Участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию |
| 2.3.      | Соревнования по спортивному ориентированию                                                                | 12        |           | 12        |                                                                            |
| <b>3.</b> | <b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>                                                         | <b>18</b> | <b>5</b>  | <b>13</b> |                                                                            |
| 3.1.      | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе                                                 | 6         | 3         | 3         | тестирование                                                               |
| 3.2.      | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                                                        | 6         | 2         | 4         |                                                                            |
| 3.3.      | Приемы транспортировки пострадавшего                                                                      | 6         |           | 6         |                                                                            |
| <b>4</b>  | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                                                          | <b>48</b> |           | <b>48</b> |                                                                            |
| 4.1.      | Общая физическая подготовка                                                                               | 24        |           | 24        | Участие в рогейнах, полумарафонах                                          |
| 4.2.      | Специальная физическая подготовка                                                                         | 24        |           | 24        |                                                                            |
| <b>5.</b> | <b>Организация и проведение походов</b>                                                                   | <b>51</b> | <b>11</b> | <b>40</b> |                                                                            |
| 5.1.      | Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения                            | 6         | 2         | 4         | Тренинги, моделирование ситуаций и путей выхода                            |
| 5.2.      | Действия группы в экстремальных ситуациях                                                                 | 12        | 3         | 9         |                                                                            |
| 5.3.      | Организация туристского быта                                                                              | 12        |           | 12        | Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе    |
| 5.4.      | Питание в туристском походе                                                                               | 9         | 3         | 6         |                                                                            |
| 5.5.      | Краеведение                                                                                               | 9         | 3         | 6         |                                                                            |
| 5.6.      | Подведение итогов похода                                                                                  | 3         |           | 3         |                                                                            |
| Итого     |                                                                                                           | 216       | 31        | 185       |                                                                            |

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Таблица 7

| № | Практическая деятельность | Форма проведения |
|---|---------------------------|------------------|
|---|---------------------------|------------------|

|    |                                                                           |                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года | Многодневный туристический поход                       |
| 2. | Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года | Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма |

### 6. Оценочные материалы

В конце каждого полугодия проводится промежуточная аттестация, выявляющая результативность обучения.

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно обеспечивает взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающихся).

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется методами наблюдения и собеседования.

#### 1 год обучения

Таблица 8

| Низкий уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Средний уровень                           | Высокий уровень                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Оценка предметных результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |                                         |
| <i>Учащиеся в основном усвоили:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i> | <i>Учащиеся полностью представляют:</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.</li> <li>– перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования.</li> <li>– признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.</li> <li>– функциональные обязанности каждого члена группы</li> <li>– правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде</li> <li>– принципы врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма.</li> </ul> |                                           |                                         |
| <i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Учащиеся могут уверенно</i>            | <i>Учащиеся могут свободно</i>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять указанные знания на практике</li> <li>– ориентироваться на местности</li> <li>– самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок</li> <li>– проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |                                         |
| <b>Оценка метапредметных результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |                                         |
| <i>Недостаточно развиты</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>В достаточной мере развиты</i>         | <i>Уверенно развиты</i>                 |
| <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;</li> <li>- составление плана действий с помощью педагога;</li> <li>- работа по предложенному плану;</li> <li>- основы рефлексии на занятии;</li> <li>- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.</li> </ul> <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;</li> </ul>                                                                                                                                        |                                           |                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|
| - первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;<br>Коммуникативные УУД:<br>- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;<br>- уважение к мнению собеседника;<br>- умение работать парами переменного состава и в малых группах;<br>- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности. |                                          |                                |
| <b>Оценка личностных результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                |
| <i><b>Недостаточно развиты</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i><b>В достаточной мере развиты</b></i> | <i><b>Уверенно развиты</b></i> |
| - активность, готовность к выдвижению идей и предложений;<br>- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;<br>- владение навыками работы в группе;<br>- понимание ценности здоровья;<br>- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.                                                                                                             |                                          |                                |

## 2 год обучения

Таблица 9

| Низкий уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Средний уровень                                  | Высокий уровень                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Оценка предметных результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  |                                                |
| <i><b>Учащиеся в основном усвоили:</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i><b>Учащиеся в достаточной мере знают:</b></i> | <i><b>Учащиеся полностью представляют:</b></i> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция";</li> <li>– состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно- и многодневных походов и соревнований;</li> <li>– виды условных знаков спортивных и топографических карт;</li> <li>– приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– планирование и организацию многодневного похода;</li> <li>– методику краеведческих исследований в походе;</li> <li>– виды и принципы организации страховки и сопровождения.</li> </ul>                                                                                                                   |                                                  |                                                |
| <i><b>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i><b>Учащиеся могут уверенно</b></i>            | <i><b>Учащиеся могут свободно</b></i>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение;</li> <li>– пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций;</li> <li>– проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;</li> <li>– оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов;</li> <li>– применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма;</li> <li>– самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования;</li> <li>– организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы;</li> <li>– вести дневники самоконтроля.</li> </ul> |                                                  |                                                |
| <b>Оценка метапредметных результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  |                                                |
| <i><b>Недостаточно развиты</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i><b>В достаточной мере развиты</b></i>         | <i><b>Уверенно развиты</b></i>                 |

**Регулятивные УУД:**

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;
- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

**Познавательные УУД:**

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;
- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;

**Коммуникативные УУД:**

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- умение работать парами переменного состава и в малых группах;
- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

**Оценка личностных результатов**

| <i>Недостаточно развиты</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>В достаточной мере развиты</i> | <i>Уверенно развиты</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;</li> <li>- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;</li> <li>- владение навыками работы в группе;</li> <li>- понимание ценности здоровья;</li> <li>- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.</li> </ul> |                                   |                         |

**3 год обучения***Таблица 10*

| <b>Низкий уровень</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Средний уровень</b>                    | <b>Высокий уровень</b>                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Оценка предметных результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                           |                                         |
| <i>Учащиеся в основном усвоили:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i> | <i>Учащиеся полностью представляют:</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативно – правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию;</li> <li>– структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;</li> <li>– задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково-спасательным работам;</li> <li>– профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, горной болезни, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении;</li> <li>– причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.</li> </ul> |                                           |                                         |
| <i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <i>Учащиеся могут уверенно</i>            | <i>Учащиеся могут свободно</i>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;</li> <li>– проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;</li> <li>– оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов;</li> <li>– организовать и провести поисково – спасательные работы;</li> <li>– ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по</li> </ul>                                                                                                         |                                           |                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|
| выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;<br>– применять самомассаж;<br>– составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                |
| <b>Оценка метапредметных результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                |
| <b><i>Недостаточно развиты</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b><i>В достаточной мере развиты</i></b> | <b><i>Уверенно развиты</i></b> |
| Регулятивные УУД:<br>- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;<br>- составление плана действий с помощью педагога;<br>- работа по предложенному плану;<br>- основы рефлексии на занятии;<br>- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.<br>Познавательные УУД:<br>- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;<br>- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;<br>Коммуникативные УУД:<br>- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;<br>- уважение к мнению собеседника;<br>- умение работать парами переменного состава и в малых группах;<br>- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности. |                                          |                                |
| <b>Оценка личностных результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |                                |
| <b><i>Недостаточно развиты</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b><i>В достаточной мере развиты</i></b> | <b><i>Уверенно развиты</i></b> |
| - активность, готовность к выдвижению идей и предложений;<br>- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;<br>- владение навыками работы в группе;<br>- понимание ценности здоровья;<br>- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                          |                                |

Таблица 11

| <b>Вид контроля</b>       | <b>Контрольно-измерительные материалы</b> |
|---------------------------|-------------------------------------------|
| Входная диагностика       | Тест по ОФП (приложение 2)                |
| Промежуточная диагностика | Соревнования (приложение 2)               |
| Итоговая диагностика      | Соревнования (приложение 2)               |

## 7. Формы аттестации.

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме проверки уровня физической подготовки учащихся с целью определения исходного первоначального уровня подготовленности детей.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачета с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в форме соревнований с целью определения результативности освоения программы.

Таблица 12

| № п/п | Контролируемые знания, умения, навыки                                                                                                                                                                                           | Формы и методики контроля                                       | Сроки    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|
| 1.    | Проверка уровня ОФП и СФП                                                                                                                                                                                                       | КСУ<br>Челночный бег<br>Бег 500 м<br>Бег 2 км<br>(приложение 2) | сентябрь |
| 2.    | Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях. Умение работать со снаряжением, умение преодолевать препятствия                                                                                        | Личные соревнования внутри объединения<br>(приложение 2)        | Февраль  |
| 3.    | Проверка базовых туристских знаний, умений, навыков. Знание топонимов, умение работать с картой, разжигать костер, ставить палатку, ориентироваться на местности, оказывать первую доврачебную помощь, преодолевать препятствия | Командные соревнования внутри объединения<br>(приложение 2)     | Май      |

### 8. Методическое обеспечение

В основе методов обучения лежит способ организации занятия. Используются методы: словесные (устное изложение, беседа, объяснение методики, др.); наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, приемов работы, работа по образцу и др.), практические (тренировочные упражнения, игры, тренинги и др.), наблюдение.

#### Алгоритм учебного занятия.

Учебное занятие состоит из трех частей.

Первая часть содержит сведения о теме занятия, форме его проведения, цели, месте проведения, необходимом снаряжении и форме одежды.

Во второй части тема занятия разбивается на этапы, разделы, подразделы, пункты с указанием продолжительности каждого этапа, организационных форм его построения, принятой методики обучения и мер безопасности.

Третья часть заключается в подведении итогов занятия.

#### Структура занятия

В заголовке плана-конспекта указывается тема занятия.

Первая часть.

1. Цель занятия

2. Задачи занятия:

3. Место проведения занятия.

4. Необходимые учебные пособия и снаряжение:

5. Форма одежды.

Вторая часть.

1. Вводная часть

2. Проверка знаний по предшествующей теме

3. Объяснение новой темы: изложение новой информации, практическая работа,

работа с дидактическим материалом

4. Закрепления пройденного материала.

Третья часть.

Подведение итогов занятия.

Данная программа реализуется во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Методическое обеспечение программы включает в себя комплекс дидактических материалов: конспекты занятий, карты, карточки самотестирования, топонимы, схемы, технические описания маршрутов, наглядные пособия: карта Курской области, карта-схема города Курска, фотоальбомы.

Для закрепления у учащихся знаний и умений, полученных в ходе учебных занятий, имеются: тесты, задания топографических диктантов, контрольные нормативы, анкеты.

Таблица 13

| №  | Раздел программы                           | Дидактические и методические материалы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Введение                                   | Инструкция.<br><a href="https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_127%2Fall">https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_127%2Fall</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2. | Основы спортивного туризма                 | Карточка «Экипировка туриста», Схемы этапов, Изображения узлов (приложение 3)<br>Регламент проведения соревнований по виду спорта «Спортивный туризм»<br><a href="https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_26%2Fall">https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_26%2Fall</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-etapy-vtorogo-klasa-distancii-peshehodnaya-gruppa">https://vk.com/@-186444397-etapy-vtorogo-klasa-distancii-peshehodnaya-gruppa</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-navedenie-navesnoi-perepravy">https://vk.com/@-186444397-navedenie-navesnoi-perepravy</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-blok-etapov-parallelnye-perila-spusk">https://vk.com/@-186444397-blok-etapov-parallelnye-perila-spusk</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie">https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-navesnaya-pereprava-metod-preodoleniya-protyazhennyh-prepyat">https://vk.com/@-186444397-navesnaya-pereprava-metod-preodoleniya-protyazhennyh-prepyat</a> |
| 3. | Ориентирование на местности                | Алешин В. М. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции.<br>Топонимы, формы рельефа(приложение 3)<br><a href="https://vk.com/id23078870?z=video-193805728_456239053">https://vk.com/id23078870?z=video-193805728_456239053</a><br><a href="https://vk.com/video-193805728_456239030">https://vk.com/video-193805728_456239030</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-deistviya-v-raione-kp">https://vk.com/@-186444397-deistviya-v-raione-kp</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | Рисунки, тесты, статьи.<br><a href="https://vk.com/video-193805728_456239036">https://vk.com/video-193805728_456239036</a><br><a href="https://vk.com/video-193805728_456239035">https://vk.com/video-193805728_456239035</a><br><a href="https://vk.com/video-193805728_456239033">https://vk.com/video-193805728_456239033</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka">https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка  | Таблицы, схемы.<br><a href="https://vk.com/@-186444397-beg-na-korotkie-distancii">https://vk.com/@-186444397-beg-na-korotkie-distancii</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 6. | Организация и проведение походов           | карта Курской области, карта-схема города Курска;<br><a href="https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie">https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 9. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Каждый учащийся обеспечен необходимым личным снаряжением: спальный мешок, рюкзак, туристский коврик, что даёт ему возможность совершать по родному краю походы различной степени сложности. Для организации походов и участия в соревнованиях имеется необходимое групповое туристское снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, туристские коврики, палатки, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, жумары, основные веревки.

Таблица 14

| №  | Раздел программы                           | Информационное обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Введение                                   | <a href="https://tssr.ru/main/docs/rules/">https://tssr.ru/main/docs/rules/</a>                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2. | Основы спортивного туризма                 | <a href="https://vk.com/@-186444397-etapy-vtorogo-klassa-distancii-peshehodnaya-gruppa">https://vk.com/@-186444397-etapy-vtorogo-klassa-distancii-peshehodnaya-gruppa</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-blok-etapov-parallelnye-perila-spusk">https://vk.com/@-186444397-blok-etapov-parallelnye-perila-spusk</a> |
| 3. | Ориентирование на местности                | <a href="http://orient46.ru">http://orient46.ru</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-deistviya-v-raione-kp">https://vk.com/@-186444397-deistviya-v-raione-kp</a>                                                                                                                                                     |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | <a href="https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka">https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka</a><br><a href="https://vk.com/@-186444397-pervaya-dovrachebnaya-pomosch-vidy-travm">https://vk.com/@-186444397-pervaya-dovrachebnaya-pomosch-vidy-travm</a>                                                         |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка  | <a href="https://vk.com/@-186444397-beg-na-korotkie-distancii">https://vk.com/@-186444397-beg-na-korotkie-distancii</a><br><a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>                                                                                                                             |
| 6. | Организация и проведение походов           | <a href="http://www.turcentrkursk.ru/index.php/exkurs/83-site-content/ekskursii/766-kursk-istoricheskij">http://www.turcentrkursk.ru/index.php/exkurs/83-site-content/ekskursii/766-kursk-istoricheskij</a><br><a href="http://kursk-museum.ru">http://kursk-museum.ru</a>                                                 |

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, удовлетворяющий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 августа 2018 г.), владеющий знаниями и навыками в сфере туризма, являющийся Инструктором детско-юношеского туризма.

## 10. Рабочая программа воспитания

### I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для детей от 9 до 17 лет, обучающихся в детском объединении «Спортивный туризм», с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

Туризм занимает прочные позиции в учебно-воспитательном процессе, является важным средством воспитывающего воздействия на детей и подростков и средством профилактической работы с подростками. В туризме интегрируются основные аспекты воспитания - нравственный, трудовой, эстетический, физический, патриотический, интернациональный, интеллектуальный. Посредством занятий туризмом у детей формируются такие качества, как наблюдательность, любознательность, умение оперировать знаниями, пытливость, мужество, смелость, выносливость.

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи:**

- воспитать любовь к Родине, уважительное отношение к окружающим, бережное отношение к природе;
- воспитать волю, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию;
- сформировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитать чувство коллективизма.

**II. Организация воспитательного процесса**  
**Основные направления воспитательной работы в учреждении.**

*Таблица 15*

|    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | «Красота спасет мир»            | развитие эстетического вкуса, творческих способностей посредством приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры; обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности |
| 2. | «Здоровый я – здоровая страна!» | пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам, формирование личной ответственности за свое поведение                                                                                                                               |
| 3. | «Земля у нас одна»              | воспитание бережного отношения к природе как одной из главных жизненных и нравственно-эстетических ценностей, экологически целесообразного поведения и деятельности, настойчивого стремления к активной охране и восстановлению окружающей природной среды      |
| 4. | «Человек – это звучит гордо»    | духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся как основы развития гражданского общества                                                                                                                                                                   |
| 5. | «Моя Родина - Россия»           | формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения                                                                                                          |
| 6. | «Моя семья – моя крепость»      | способствовать возрождению семьи, основанной на любви, нравственности, взаимном уважении всех ее членов                                                                                                                                                         |
| 7. | «Праздник детства»              | организация развивающего содержательного досуга учащихся в соответствии с их запросами и возрастными особенностями, формирование активной жизненной позиции                                                                                                     |
| 8. | «Ура, каникулы!»                | обеспечение оздоровления и занятости детей в течение каникул, формирование творческой, самоопределяющейся, саморазвивающейся личности)                                                                                                                          |
| 9. | Самоуправление                  | организация мероприятий, направленных на развитие ученического самоуправления                                                                                                                                                                                   |

**Работа с родителями**

*Таблица 16*

| №   | Сроки проведения | Содержание работы                                                                                                                           |
|-----|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Сентябрь         | Запись в детское объединение «Спортивный туризм». Родительское собрание «Режим занятий в группах. Правила соблюдения техники безопасности.» |
| 2.  | Октябрь          | Беседы с родителями по проблемам адаптации, учащихся в коллективе учебной группы.                                                           |
| 3.  | Ноябрь           | Беседа с родителями и детьми «Безопасность детей на дороге»                                                                                 |
| 4.  | Декабрь          | Беседа с родителями «Безопасные каникулы»                                                                                                   |
| 5.  | Январь           | Индивидуальная работа с родителями одаренных детей.                                                                                         |
| 6.  | Февраль          | Тематическое родительское собрание «Патриотическое воспитание».                                                                             |
| 7.  | Март             | Родительское собрание «Организация досуга детей в семье: семейный туризм»                                                                   |
| 8.  | Апрель           | Туристические походы совместно с родителями.                                                                                                |
| 9.  | Май              | Посещение родителями соревнований.                                                                                                          |
| 10. | В течение года   | Индивидуальное собеседование с родителями учащихся по текущим проблемам обучения и воспитания                                               |

### III. Прогнозируемые результаты

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

### 11. Календарный план воспитательной работы

Таблица 17

| №  | Направления воспитательной работы в учреждении.<br>Наименование мероприятия/события | форма проведения        | Сроки и место проведения                   | Ответственный     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|-------------------|
| 1. | «Праздник детства»<br>«Азбука улицы»                                                | игра по ПДД             | Сентябрь<br>Стадион МБОУ<br>«СОШ №37»      | Фурманова<br>Ю.И. |
| 2. | «Человек – это звучит гордо»<br>«Твое свободное время»                              | беседа.                 | Сентябрь<br>Каб.                           | Фурманова<br>Ю.И. |
| 3. | «Земля у нас одна»<br>Экологическая акция<br>«Вода России»                          | акция                   | Октябрь<br>Ур. Соловьиная<br>Роща          | Фурманова<br>Ю.И. |
| 4. | «Моя Родина - Россия»                                                               | Интерактивная экскурсия | Октябрь<br>Каб.                            | Фурманова<br>Ю.И. |
| 5. | «Здоровый я – здоровая страна!» «Весёлые старты»                                    | Спортивный праздник     | Ноябрь<br>Спортивный зал<br>МБОУ «СОШ №37» | Фурманова<br>Ю.И. |
| 6. | «Ура, каникулы!»<br>«Осторожно – тонкий лед!»                                       | беседа                  | Ноябрь<br>Каб.                             | Фурманова<br>Ю.И. |

|     |                                                                                    |                                   |                                                |                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 7.  | «Моя семья – моя крепость» «Бери с меня пример»                                    | тренинг.                          | Декабрь<br>Каб.                                | Фурманова<br>Ю.И.<br>Фурманова<br>Ю.И. |
| 8.  | «Здоровый я – здоровая страна!» «Новогодняя тренировка»                            | игра                              | Декабрь<br>Спортивный зал<br>МБОУ «СОШ<br>№37» | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 9.  | «Человек – это звучит гордо» «Не стесняйся»                                        | тренинг                           | Январь<br>Каб.                                 | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 10. | «Моя Родина - Россия» Экскурсия в краеведческий музей.                             | Экскурсия в краеведческий музей.  | Январь<br>Краеведческий музей                  | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 11. | «Здоровый я – здоровая страна!» «Армейский калейдоскоп»                            | спортивная игра                   | Февраль<br>Стадион МБОУ<br>«СОШ №37»           | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 12. | «Праздник детства»                                                                 | «Красный, желтый, зеленый» - игра | Февраль<br>Спортивный зал<br>МБОУ «СОШ<br>№37» | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 13. | «Моя Родина - Россия» «Курский край»                                               | викторина                         | Март<br>Каб.                                   | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 14. | «Моя семья – моя крепость» Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем | акция                             | Март                                           | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 15. | «Здоровый я – здоровая страна!» «Туристская тропа»                                 | Маршрутная игра                   | Апрель<br>Парк Боева дача                      | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 16. | «Земля у нас одна» «Узнай меня, себя и друга»                                      | викторина.                        | Апрель<br>Каб.                                 | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 17. | «Моя Родина - Россия» «Мы живы, пока жива память»                                  | Беседа                            | Май<br>Каб.                                    | Фурманова<br>Ю.И.                      |
| 18. | «Ура, каникулы!» «Мы – команда!»                                                   | тимбилдинг.                       | Май<br>Стадион МБОУ<br>«СОШ №37»               | Фурманова<br>Ю.И.                      |

## 10. Список литературы:

### для педагога:

1. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» – М.: ФЦДЮТиК, 2007. 60 с.
2. Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие / И.А. Самарина. – М.: ФЦДЮТиК, 2007 г - 276 с.
3. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе : методическое пособие / Ф.Г. Багаутдинова. – М.: Просвещение – 2020. – С. 76..
4. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный

туризм» на 2014-2017 гг. – М.: Минспорттуризм России, 2014.

5. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации. – М.: Минспорттуризм России, 2019.

6. Правила вида спорта «Спортивный туризм». – М.: Минспорттуризм РФ, 2021.

7. Регламент проведения соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная». – М.: ТССР РФ, 2020.

**для учащихся и родителей:**

1. Словарь юного туриста. - М., - 2003.
2. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм. - М., - 2006.
3. Е.А. Бочаров, Н.И. Бачарова. Ступени обучения выживанию. -М., - 2008.

**Интернет-ресурсы:**

1. [http// www.Komanda-k.ru/-](http://www.Komanda-k.ru/) Подготовка к походу.
2. [http // www.gigabasa.ru](http://www.gigabasa.ru) – Безопасность в природных условиях.
3. <https://tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России.

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения**

| <b>№<br/>п/<br/>п</b>                                                                                   | <b>Тема занятий</b>                                                              | <b>Количество часов</b> | <b>Форма/тип занятия</b>      | <b>Место проведения</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| <b>1. «Вводное занятие»</b>                                                                             |                                                                                  |                         |                               |                         |
| 1                                                                                                       | Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. | 3                       |                               |                         |
| <b>2. «Основы спортивного туризма»</b>                                                                  |                                                                                  |                         |                               |                         |
| <i>2.1 Виды спортивного туризма.</i>                                                                    |                                                                                  |                         |                               |                         |
| 2                                                                                                       | Виды спортивного туризма                                                         | 3                       | рассказ                       |                         |
| 3                                                                                                       | 2.2 Личное снаряжение туриста                                                    |                         |                               |                         |
| 4                                                                                                       | Личное снаряжение туриста                                                        | 3                       | беседа                        |                         |
| 5                                                                                                       | Личное снаряжение туриста                                                        | 3                       | игра                          |                         |
| 6                                                                                                       | 2.3 Групповое снаряжение туристов                                                |                         |                               |                         |
| 7                                                                                                       | Групповое снаряжение туристов                                                    | 3                       | беседа                        |                         |
| 8                                                                                                       | Групповое снаряжение туристов                                                    | 3                       | игра                          |                         |
| <i>2.4. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»</i> |                                                                                  |                         |                               |                         |
| 9                                                                                                       | Технические этапы дистанций 1-го класса.<br>Переправа по параллельным периллам.  | 3                       | лекция, тренировочное занятие |                         |
| 10                                                                                                      | Узлы.                                                                            | 3                       | беседа, практическое занятие  |                         |
| 11                                                                                                      | Узлы.                                                                            | 3                       |                               |                         |
| 12                                                                                                      | Спуск и подъем по склону.                                                        | 3                       | Тренировочное занятие         |                         |
| 13                                                                                                      | Вертикальный маятник.                                                            | 3                       | Тренировочное занятие         |                         |
| 14                                                                                                      | Переправа по бревну.                                                             | 3                       | Тренировочное занятие         |                         |

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|--|
| 15                                                                                                                     | Преодоление заболоченного участка.                                                                                                                                                                                                                             | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 16                                                                                                                     | Переправа вброд.                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 17                                                                                                                     | Спуск – траверс – подъем.                                                                                                                                                                                                                                      | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <i>2.5. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                       |  |
| 18                                                                                                                     | Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса. Регламент.                                                                                                                                                                             | 3 | Лекция                |  |
| 19                                                                                                                     | Переправа по параллельным периллам.                                                                                                                                                                                                                            | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 20                                                                                                                     | Спуск, подъем по склону.                                                                                                                                                                                                                                       | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 21                                                                                                                     | Вертикальный маятник.                                                                                                                                                                                                                                          | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 22                                                                                                                     | Переправа по бревну.                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 23                                                                                                                     | Переправа вброд.                                                                                                                                                                                                                                               | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 24                                                                                                                     | Траверс склона.                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 25                                                                                                                     | Блок-этапов связками.                                                                                                                                                                                                                                          | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 26                                                                                                                     | Прохождение дистанции 1го класса.                                                                                                                                                                                                                              | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <i>2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»</i>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                       |  |
| 27                                                                                                                     | Контрольный туристский маршрут (КТМ) - мини-туристский поход. Виды и характеристика этапов.                                                                                                                                                                    | 3 | лекция                |  |
| 28                                                                                                                     | Установка и снятие палатки.                                                                                                                                                                                                                                    | 3 | Практическое занятие  |  |
| 29                                                                                                                     | Разведение костра.                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | Практическое занятие  |  |
| 30                                                                                                                     | Кочки.                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 31                                                                                                                     | Вязка узлов.                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 | Практическое занятие  |  |
| 32                                                                                                                     | Транспортировка пострадавшего, изготовление мягких носилок.                                                                                                                                                                                                    | 3 | Практическое занятие  |  |
| 33                                                                                                                     | Переправа по параллельным перилам, по бревну.                                                                                                                                                                                                                  | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 34                                                                                                                     | Спуск, подъем, траверс.                                                                                                                                                                                                                                        | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <i>2.7. Повторение изученного материала</i>                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                       |  |
| 35                                                                                                                     | Личное снаряжение туриста. Групповое снаряжение туристов. Личная техника пешеходного туризма. Командная техника пешеходного туризма. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса. Распределение обязанностей между членами команды. | 3 | беседа, соревнование  |  |
| <b>3. «Ориентирование на местности»</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                       |  |
| <i>3.1. Виды ориентирования, правила соревнований</i>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                       |  |
| 36                                                                                                                     | Виды ориентирования, правила соревнований                                                                                                                                                                                                                      | 3 | Лекция                |  |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |   |                                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|--|
| <i>3.2. Топографическая подготовка</i>                                                                                                                    |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 37                                                                                                                                                        | Топографическая и спортивная карты.                                                                                                       | 3 | рассказ, викторина             |  |
| 38                                                                                                                                                        | Масштаб.                                                                                                                                  | 3 | рассказ, практическое занятие  |  |
| <i>3.3. Техника ориентирования</i>                                                                                                                        |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 39                                                                                                                                                        | Понятие о технике ориентирования. Отработка приемов работы с компасом.                                                                    | 3 | рассказ, тренировочное занятие |  |
| 40                                                                                                                                                        | Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.                                          | 3 | Тренировочное занятие          |  |
| <i>3.4. Тактика ориентирования</i>                                                                                                                        |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 41                                                                                                                                                        | Понятие о тактике ориентирования. Тактика прохождения дистанции.                                                                          | 3 | лекция, беседа                 |  |
| 42                                                                                                                                                        | Действия в районе контрольного пункта.                                                                                                    | 3 | Тренировочное занятие          |  |
| 43                                                                                                                                                        | Отработка тактических действий на дистанции.                                                                                              | 3 | Тренировочное занятие          |  |
| <i>3.5. Повторение изученного материала</i>                                                                                                               |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 44                                                                                                                                                        | Приемы работы с компасом. Выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические действия на соревнованиях. | 3 | беседа, тренировочное занятие  |  |
| <b>4. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»</b>                                                                                                    |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 45                                                                                                                                                        | Понятие о гигиене.                                                                                                                        | 3 | беседа                         |  |
| <i>4.2. Походная медицинская аптечка</i>                                                                                                                  |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 46                                                                                                                                                        | Походная медицинская аптечка.                                                                                                             | 3 | рассказ                        |  |
| <i>4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</i>                                                                                            |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 47                                                                                                                                                        | Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.                                                                        | 3 | лекция                         |  |
| 48                                                                                                                                                        | Тепловой и солнечный удары, ожоги.                                                                                                        | 3 | Практическое занятие           |  |
| 49                                                                                                                                                        | Помощь утопающему.                                                                                                                        | 3 | Практическое занятие           |  |
| 50                                                                                                                                                        | Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.                                                             | 3 | Практическое занятие           |  |
| <i>4.4. Повторение изученного материала.</i>                                                                                                              |                                                                                                                                           |   |                                |  |
| 51                                                                                                                                                        | Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.                                 | 3 | Практическое занятие           |  |
| <b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>                                                                                                       |                                                                                                                                           |   |                                |  |

| <i>5.1. Общая физическая подготовка</i>       |                                                                                                                                                                                                                               |        |                                 |  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------|--|
| 52                                            | Задача общей физической подготовки.<br>Бег на 30 м, 60 м, 300 м                                                                                                                                                               | 3      | беседа, тренировочное занятие   |  |
| 53                                            | Бег на 500 м, 1000 м                                                                                                                                                                                                          | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| 54                                            | Бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики- 2000 м                                                                                                                                                                  | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| 55                                            | Бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.                                                                                                                       | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| 56                                            | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                               | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| 57                                            | Эстафеты                                                                                                                                                                                                                      | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| <i>5.4. Специальная физическая подготовка</i> |                                                                                                                                                                                                                               |        |                                 |  |
| 58                                            | Роль и значение специальной физической подготовки.<br>Упражнения на развитие выносливости.                                                                                                                                    | 3      | Беседа. Тренировочное занятие   |  |
| 59                                            | Упражнения на развитие выносливости                                                                                                                                                                                           | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| 60                                            | Упражнения на развитие быстроты                                                                                                                                                                                               | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| 61                                            | Упражнения для развития ловкости                                                                                                                                                                                              | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| 62                                            | Упражнения для развития силы                                                                                                                                                                                                  | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| 63                                            | Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц                                                                                                                                                             | 3      | Тренировочное занятие           |  |
| <b>6. Организация и проведение походов</b>    |                                                                                                                                                                                                                               |        |                                 |  |
| <i>6.1. Подготовка к походу</i>               |                                                                                                                                                                                                                               |        |                                 |  |
| 64                                            | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.<br>Составление плана подготовки похода.<br>Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. | 3<br>3 | лекция.<br>Практическое занятие |  |
| <i>6.2. Краеведение</i>                       |                                                                                                                                                                                                                               |        |                                 |  |
| 65                                            | История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края.                                                                                                                             | 3      | Видеолекция                     |  |
| 66                                            | Экскурсия в краеведческий музей.                                                                                                                                                                                              | 3      | Экскурсия                       |  |

|                                          |                                                                                                                                         |            |                                             |  |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|--|
| <i>6.3. Организация туристского быта</i> |                                                                                                                                         |            |                                             |  |
| 67                                       | Привалы и ночлеги в походе.<br>Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.                                         | 3          | Рассказ<br>Практическое занятие             |  |
| 68                                       | Установка палаток.                                                                                                                      | 3          | Практическое занятие                        |  |
| 69                                       | Размещение вещей в палатках.                                                                                                            | 3          | Практическое занятие                        |  |
| <i>6.4. Питание в туристском походе</i>  |                                                                                                                                         |            |                                             |  |
| 70                                       | Питание в походе.<br>Должности в походе.<br>Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов. | 3          | рассказ, викторина<br>рассказ, Ролевая игра |  |
| <i>6.6. Правила движения в походе</i>    |                                                                                                                                         |            |                                             |  |
| 71                                       | Порядок движения группы на маршруте. Движения по пересеченной местности.                                                                | 3          | рассказ, практическое<br>занятие            |  |
| <i>6.7. Подведение итогов похода</i>     |                                                                                                                                         |            |                                             |  |
| 72                                       | Составление отчета о походе.                                                                                                            | 3          | беседа, практическое<br>занятие             |  |
|                                          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                            | <b>216</b> |                                             |  |

**Календарно-тематическое планирование  
2 год обучения**

| №<br>п/п                                                                                               | Тема занятий                                                       | Кол-во<br>часов | Форма/тип занятия             | Место<br>проведения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|---------------------|
| <b>1. «Вид спорта «спортивный туризм»</b>                                                              |                                                                    |                 |                               |                     |
| <i>1.1 Классификация видов группы дисциплин "дистанция"</i>                                            |                                                                    |                 |                               |                     |
| 1                                                                                                      | Классификация видов группы дисциплин "дистанция"                   | 3               | рассказ                       |                     |
| <i>1.2 Нормативные документы по спортивному туризму</i>                                                |                                                                    |                 |                               |                     |
| 2                                                                                                      | Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»                       | 3               | рассказ, беседа               |                     |
| <i>1.3 Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД</i>                          |                                                                    |                 |                               |                     |
| 3                                                                                                      | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД | 3               | беседа                        |                     |
| <i>1.4 Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом</i>                                           |                                                                    |                 |                               |                     |
| 4                                                                                                      | Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом                  | 3               | беседа. Практическое занятие  |                     |
| <i>1.5 Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.</i>                                       |                                                                    |                 |                               |                     |
| 5                                                                                                      | Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.              | 3               | Практическое занятие          |                     |
| <i>1.6 Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»</i> |                                                                    |                 |                               |                     |
| 6                                                                                                      | Технические этапы дистанций 2-го класса.<br>Техника вязания узлов  | 3               | Лекция. Тренировочное занятие |                     |
| 7                                                                                                      | Переправа по бревну, по параллельным перилам                       | 3               | Практическое занятие          |                     |
| 8                                                                                                      | Навесная переправа с самостраховкой                                | 3               | Тренировочное занятие         |                     |
| 9                                                                                                      | Подъём, спуск, траверс с самостраховкой                            | 3               | Тренировочное занятие         |                     |
| 10                                                                                                     | Прохождение блоков этапов 2 класса без потери самостраховки.       | 3               | Тренировочное занятие         |                     |

|                                                                                                                       |                                                                                                                      |   |                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|--|
| 11                                                                                                                    | Постановка и оборудование этапов 2 класса.                                                                           | 3 | Тренировочное занятие                   |  |
| <i>1.7 Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»</i> |                                                                                                                      |   |                                         |  |
| 12                                                                                                                    | Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса. Переправа вброд.                             | 3 | лекция                                  |  |
| 13                                                                                                                    | Прохождение по бревну, по параллельным перилам, навесной переправа по судейским перилам с организацией сопровождения | 3 | Тренировочное занятие                   |  |
| 14                                                                                                                    | Наведение спуска-подъёма                                                                                             | 3 | Тренировочное занятие                   |  |
| 15                                                                                                                    | Техника вязания узлов                                                                                                | 3 | Тренировочное занятие                   |  |
| 16                                                                                                                    | Прохождение блоков этапов 1-2 классов связкой, группой с организацией сопровождения и без потери самостраховки       | 3 | Тренировочное занятие                   |  |
| 17                                                                                                                    | Постановка и оборудование этапов 1 -2 классов с организацией сопровождения.                                          | 3 | Тренировочное занятие                   |  |
| <i>2.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»</i>                              |                                                                                                                      |   |                                         |  |
| 18                                                                                                                    | Движение по учебным дистанциям различных видов ориентирования. Изготовление наглядных пособий по топографии.         | 3 | Практическое занятие. Лекция            |  |
| 19                                                                                                                    | Постановка и оборудование этапов КТМ «Маятник»                                                                       | 3 | Практическое занятие                    |  |
| 20                                                                                                                    | Постановка и оборудование этапа «Кочки»                                                                              | 3 | Практическое занятие                    |  |
| 21                                                                                                                    | Постановка и оборудование этапа «Паутина»                                                                            | 3 | Тренировочное занятие                   |  |
| 22                                                                                                                    | Постановка и оборудование этапа «Мышеловка», отработка навыков судейства и умений безопасного прохождения этапов.    | 3 | Практическое занятие                    |  |
| 23                                                                                                                    | Постановка и оборудование этапа «Мышеловка», отработка навыков судейства и умений безопасного прохождения этапов.    | 3 | Практическое занятие                    |  |
| <b>2. «Ориентирование на местности»</b>                                                                               |                                                                                                                      |   |                                         |  |
| <i>2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика</i>  |                                                                                                                      |   |                                         |  |
| 24                                                                                                                    | Снаряжение ориентировщика. Аварийный азимут.                                                                         | 3 | лекция-инструктаж, практическое занятие |  |
| <i>2.2. Техника ориентирования без компаса</i>                                                                        |                                                                                                                      |   |                                         |  |
| 25                                                                                                                    | Ориентирование без компаса                                                                                           | 3 | Практическое занятие                    |  |
| <i>2.3. Спортивная карта. Условные знаки</i>                                                                          |                                                                                                                      |   |                                         |  |
| 26                                                                                                                    | Условные знаки                                                                                                       | 3 | Практическое занятие                    |  |
| 27                                                                                                                    | Условные знаки                                                                                                       | 3 | Практическое занятие                    |  |
| 28                                                                                                                    | Формы рельефа                                                                                                        | 3 | Практическое занятие                    |  |
| <i>2.4. Техника спортивного ориентирования</i>                                                                        |                                                                                                                      |   |                                         |  |

|                                                                                     |                                                                                                                           |   |                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|--|
| 29                                                                                  | Ориентирование карты на местности                                                                                         | 3 | Тренировочное занятие         |  |
| 30                                                                                  | Определение расстояний                                                                                                    | 3 | Тренировочное занятие         |  |
| <i>2.5. Тактика ориентирования.</i>                                                 |                                                                                                                           |   |                               |  |
| 31                                                                                  | Планирование дистанции, выбор пути. Планировка различных видов трасс на учебных картах                                    | 3 | Тренировочное занятие. Беседа |  |
| 32                                                                                  | Отработка тактических действий на дистанции, зарисовка вариантов движения по карте.                                       | 3 | Тренировочное занятие         |  |
| <i>2.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций.</i>                     |                                                                                                                           |   |                               |  |
| 33                                                                                  | Местность, ее классификация                                                                                               | 3 | Беседа                        |  |
| 34                                                                                  | Упражнения для развития памяти                                                                                            | 3 | Практическое занятие          |  |
| 35                                                                                  | Упражнения для развития внимания                                                                                          | 3 | Практическое занятие          |  |
| 36                                                                                  | Упражнения для развития мышления                                                                                          | 3 | Практическое занятие          |  |
| 37                                                                                  | Прохождение учебных дистанций                                                                                             | 3 | Тренировочное занятие         |  |
| 38                                                                                  | Прохождение учебных дистанций                                                                                             | 3 | Тренировочное занятие         |  |
| 39                                                                                  | Прохождение учебных дистанций                                                                                             | 3 | Тренировочное занятие         |  |
| 40                                                                                  | Прохождение учебных дистанций                                                                                             | 3 | Тренировочное занятие         |  |
| <b>3. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»</b>                              |                                                                                                                           |   |                               |  |
| <i>3.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</i>                      |                                                                                                                           |   |                               |  |
| 41                                                                                  | Виды травм.                                                                                                               | 3 | лекция                        |  |
| 42                                                                                  | Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему                                                                  | 3 | Практическое занятие          |  |
| <i>3.2. Приемы транспортировки пострадавшего.</i>                                   |                                                                                                                           |   |                               |  |
| 43                                                                                  | Способы переноски на спине, плечах, руках, с помощью ляжки, изготовление мягких и жестких носилок, волокуш.               | 3 | Практическое занятие          |  |
| 44                                                                                  | Переноска пострадавшего при травмах различной локализации.                                                                | 3 | Практическое занятие          |  |
| <b>4. Общая и специальная физическая подготовка</b>                                 |                                                                                                                           |   |                               |  |
| <i>4.1 Строение и функции организма человека.</i>                                   |                                                                                                                           |   |                               |  |
| 45                                                                                  | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 3 | беседа                        |  |
| <i>4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма</i> |                                                                                                                           |   |                               |  |

|                                                                                                |                                                                                  |   |                       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|--|
| 46                                                                                             | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма         | 3 | беседа, рассказ       |  |
| 47                                                                                             | Самоконтроля, ведение таблиц самоконтроля для коррекции тренировочного процесса. | 3 | Практическое занятие  |  |
| <i>4.3 Общая физическая подготовка</i>                                                         |                                                                                  |   |                       |  |
| 48                                                                                             | Лёгкая атлетика                                                                  | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 49                                                                                             | Лёгкая атлетика                                                                  | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 50                                                                                             | Спортивные игры                                                                  | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 51                                                                                             | Эстафеты                                                                         | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 52                                                                                             | Эстафеты                                                                         | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 53                                                                                             | Гимнастические упражнения                                                        | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 54                                                                                             | Гимнастические упражнения                                                        | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 55                                                                                             | Упражнения для развития силы.                                                    | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 56                                                                                             | Упражнения для развития силы.                                                    | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <i>4.4. Специальная физическая подготовка</i>                                                  |                                                                                  |   |                       |  |
| 57                                                                                             | Упражнения на развитие выносливости                                              | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 58                                                                                             | Упражнения на развитие выносливости                                              | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 59                                                                                             | Упражнения на развитие выносливости                                              | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 60                                                                                             | Упражнения для развития ловкости                                                 | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 61                                                                                             | Упражнения для развития ловкости                                                 | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 62                                                                                             | Упражнения для развития гибкости, на растяжку и расслабление мышц                | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 63                                                                                             | Упражнения для развития гибкости, на растяжку и расслабление мышц                | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 64                                                                                             | Упражнения для развития гибкости, на растяжку и расслабление мышц                | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <b>5. Психологическая подготовка туристов.</b>                                                 |                                                                                  |   |                       |  |
| <i>5.1. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов.</i> |                                                                                  |   |                       |  |

|                                                                  |                                                                                                    |            |                               |  |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|--|
| 65                                                               | Ведущие специализированные психические процессы и качества. Прикладные упражнения                  | 3          | Практическое занятие. Беседа  |  |
| 66                                                               | Прикладные упражнения                                                                              | 3          | Практическое занятие. беседа  |  |
| 5.2. Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов. |                                                                                                    |            |                               |  |
| 67                                                               | Специальные средства и методы управления психическим состоянием. Тренинги.                         | 3          | Практическое занятие. Беседа  |  |
| <b>6. Организация и проведение походов</b>                       |                                                                                                    |            |                               |  |
| <i>6.1. Подготовка к многодневному походу</i>                    |                                                                                                    |            |                               |  |
| 68                                                               | Подготовка к многодневному походу.                                                                 | 3          | Практическое занятие. Рассказ |  |
| <i>6.2. Краеведение</i>                                          |                                                                                                    |            |                               |  |
| 69                                                               | Знакомство с достопримечательностями родного края. Организация краеведческих исследований в походе | 3          | Видеолекция. Беседа           |  |
| 70                                                               | Краеведческие исследования.                                                                        | 3          | Практическое занятие          |  |
| <i>6.3. Питание в туристском походе.</i>                         |                                                                                                    |            |                               |  |
| 71                                                               | Питание в походе.                                                                                  | 3          | Рассказ. викторина            |  |
| <i>6.4. Подведение итогов похода</i>                             |                                                                                                    |            |                               |  |
| 72                                                               | Составление отчета о походе.                                                                       | 3          | Практическое занятие          |  |
|                                                                  | <b>ИТОГО</b>                                                                                       | <b>216</b> |                               |  |

**Календарно-тематическое планирование  
3 год обучения**

| №<br>п/п                                                                                                             | Тема занятий                                                                                               | Количе<br>ство<br>часов | Форма/тип<br>занятия     | Место<br>проведения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|
| <b>1. Вид спорта «спортивный туризм»</b>                                                                             |                                                                                                            |                         |                          |                     |
| <i>1.1 Виды спортивного туризма.</i>                                                                                 |                                                                                                            |                         |                          |                     |
| 1                                                                                                                    | Классификация видов группы дисциплин "маршрут"                                                             | 3                       | Беседа                   |                     |
| <i>1.2 Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов</i> |                                                                                                            |                         |                          |                     |
| 2                                                                                                                    | Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов. | 3                       | рассказ.<br>тестирование |                     |
| 3                                                                                                                    | Оформление заявочных материалов – маршрутного листа и маршрутной книжки.                                   | 3                       | Практическое<br>занятие  |                     |
| <i>1.3 Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.</i>                                       |                                                                                                            |                         |                          |                     |
| 4                                                                                                                    | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.                                        | 3                       | рассказ. беседа          |                     |
| <i>1.4 Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом</i>                                                         |                                                                                                            |                         |                          |                     |
| 5                                                                                                                    | Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом                                                          | 3                       | беседа.<br>Тренировка    |                     |
| <i>1.5 Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом</i>                                                      |                                                                                                            |                         |                          |                     |
| 6                                                                                                                    | Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом                                                       | 3                       | беседа-тренировка        |                     |
| <i>1.6 Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»</i>               |                                                                                                            |                         |                          |                     |
| 7                                                                                                                    | Прохождения этапов, дистанций 3 класса: переправа вброд по судейским перилам и с восстановлением перил     | 3                       | Тренировочное<br>занятие |                     |
| 8                                                                                                                    | Организация перил для переправы по бревну, навесной переправе                                              | 3                       | Практическое<br>занятие  |                     |
| 9                                                                                                                    | переправа по параллельным перилам и с восстановлением перил                                                | 3                       | Тренировочное<br>занятие |                     |

|                                                                                                                        |                                                                                            |   |                       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|--|
| 10                                                                                                                     | спуск и подъём по наклонной навесной переправе                                             | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <i>1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»</i> |                                                                                            |   |                       |  |
| 11                                                                                                                     | Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го,4-го классов                              | 3 | Лекция                |  |
| 12                                                                                                                     | Организация сопровождения                                                                  | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 13                                                                                                                     | Организация страховки на этапах 3-4 класса                                                 | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 14                                                                                                                     | Восстановление перил                                                                       | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 15                                                                                                                     | Организация перил                                                                          | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <i>1.8 Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»</i>                                |                                                                                            |   |                       |  |
| 16                                                                                                                     | Транспортировка “пострадавшего”                                                            | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 17                                                                                                                     | «Жерди”, “Постановка бивака”, “Подъем, спуск, траверс по склону с альпенштоком”, “Завал”   | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 18                                                                                                                     | Определение высоты и расстояния                                                            | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <i>1.9 Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.</i>                  |                                                                                            |   |                       |  |
| 19                                                                                                                     | Основы соревнований по поисково-спасательным работам                                       | 3 | лекция                |  |
| 20                                                                                                                     | Подъём и спуск по вертикальным и крутонаклонным перилам с организацией командной страховки | 3 | Практическое занятие  |  |
| 21                                                                                                                     | Организация навесной переправы                                                             | 3 | Практическое занятие  |  |
| 22                                                                                                                     | Транспортировка “пострадавшего ” по навесной переправе                                     | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 23                                                                                                                     | транспортировка “пострадавшего ” с сопровождающим на этапах “ Подъём и спуск по склону”    | 3 | Практическое занятие  |  |
| 24                                                                                                                     | Переправа через водную преграду на плавсредствах                                           | 3 | Практическое занятие  |  |
| <b>2. «Ориентирование на местности»</b>                                                                                |                                                                                            |   |                       |  |
| <i>2.1. Картографическая подготовка</i>                                                                                |                                                                                            |   |                       |  |

|                                                                      |                                                                                                               |   |                       |  |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|--|
| 25                                                                   | Характеристики спортивной карты. Формы рельефа                                                                | 3 | рассказ. викторина    |  |
| 26                                                                   | Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.                                                           | 3 | Практическое занятие  |  |
| <i>2.2 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика</i>            |                                                                                                               |   |                       |  |
| 27                                                                   | Отработка приёмов ориентирования                                                                              | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 28                                                                   | Отработка приёмов ориентирования                                                                              | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 29                                                                   | Построение пути движения                                                                                      | 3 |                       |  |
| <i>2.3 Соревнования по спортивному ориентированию</i>                |                                                                                                               |   |                       |  |
| 30                                                                   | Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.                                                   | 3 | беседа                |  |
| 31                                                                   | Виды стартов                                                                                                  | 3 | беседа                |  |
| 32                                                                   | Предстартовая информация                                                                                      | 3 | Практическое занятие  |  |
| 33                                                                   | Соревнования по спортивному ориентированию                                                                    | 3 | Практика              |  |
| <b>3. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»</b>               |                                                                                                               |   |                       |  |
| <i>3.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе</i> |                                                                                                               |   |                       |  |
| 34                                                                   | Медицинские требования к туристам. Режим дня в походах и на соревнованиях                                     | 3 | беседа                |  |
| 35                                                                   | Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Обучение приёмам самомассажа. | 3 | Практическое занятие  |  |
| <i>3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи</i>       |                                                                                                               |   |                       |  |
| 36                                                                   | Профилактика и оказание первой помощи. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему               | 3 | лекция. беседа        |  |
| 37                                                                   | Проведение искусственного дыхания и закрытого массажа сердца                                                  | 3 | Практическое занятие  |  |
| <i>3.3 Приемы транспортировки пострадавшего</i>                      |                                                                                                               |   |                       |  |
| 38                                                                   | Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж                                                               | 3 | Практическое занятие  |  |
| 39                                                                   | Переноска пострадавшего                                                                                       | 3 | Практическое занятие  |  |
| <b>4. Общая и специальная физическая подготовка</b>                  |                                                                                                               |   |                       |  |
| <i>4.1. Общая физическая подготовка</i>                              |                                                                                                               |   |                       |  |

|                                              |                                                                   |   |                       |  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|--|
| 40                                           | Лыжная подготовка                                                 | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 41                                           | Лыжная подготовка                                                 | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 42                                           | Легкая атлетика                                                   | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 43                                           | Легкая атлетика                                                   | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 44                                           | Подвижные и спортивные игры                                       | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 45                                           | Подвижные и спортивные игры                                       | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 46                                           | Гимнастические упражнения                                         | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 47                                           | Гимнастические упражнения                                         | 3 | Тренировочное занятие |  |
| <i>4.2 Специальная физическая подготовка</i> |                                                                   |   |                       |  |
| 48                                           | Упражнения на развитие выносливости                               | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 49                                           | Упражнения на развитие выносливости                               | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 50                                           | Спортивные игры                                                   | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 51                                           | Спортивные игры                                                   | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 52                                           | Упражнения для развития силы                                      | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 53                                           | Упражнения для развития силы                                      | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 54                                           | Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц | 3 | Тренировочное занятие |  |
| 55                                           | Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц | 3 | Тренировочное занятие |  |

| <b>5. Организация и проведение походов.</b>                                                |                                                               |   |                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|------------------------------|--|
| <i>5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения</i> |                                                               |   |                              |  |
| 56                                                                                         | Аварийные ситуации. Моделирование аварийных ситуаций          | 3 | лекция. беседа               |  |
| 57                                                                                         | Страховка и самостраховка в пеших, горных и водных походах.   | 3 | Практическое занятие         |  |
| <i>5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях</i>                                      |                                                               |   |                              |  |
| 58                                                                                         | Экстремальные ситуации в походах                              | 3 | Просмотр видеоролика, беседа |  |
| 59                                                                                         | Выживание в экстремальных условиях                            | 3 | беседа                       |  |
| 60                                                                                         | Тактика группы в экстремальной ситуации                       | 3 | беседа                       |  |
| 61                                                                                         | Преодоление экстремальной ситуации                            | 3 | Ролевая игра                 |  |
| <i>5.3. Организация туристского быта</i>                                                   |                                                               |   |                              |  |
| 62                                                                                         | Установка палатки                                             | 3 | Практическое занятие         |  |
| 63                                                                                         | Организация бивака                                            | 3 | Практическое занятие         |  |
| 64                                                                                         | Организации ночлега без палатки                               | 3 | Практическое занятие         |  |
| 65                                                                                         | Разведение костра в непогоду                                  | 3 | Практическое занятие         |  |
| <i>5.4. Питание в туристском походе</i>                                                    |                                                               |   |                              |  |
| 66                                                                                         | Питание в походе, водный режим                                | 3 | рассказ                      |  |
| 67                                                                                         | Составление раскладки с учётом калорийности рациона продуктов | 3 |                              |  |
| 68                                                                                         | Обеззараживание воды. Механическая очистка воды.              | 3 |                              |  |
| <i>5.5. Краеведение</i>                                                                    |                                                               |   |                              |  |
| 69                                                                                         | Краеведческие исследования в дальних походах.                 | 3 | рассказ                      |  |
| 70                                                                                         | Описание района путешествия                                   | 3 | Практическое занятие         |  |

|                                     |                              |            |                      |  |
|-------------------------------------|------------------------------|------------|----------------------|--|
| 71                                  | Сбор информации              | 3          | Экскурсия            |  |
| <i>5.6 Подведение итогов похода</i> |                              |            |                      |  |
| 72                                  | Составление отчета о походе. | 3          | Практическое занятие |  |
|                                     | <b>ИТОГО</b>                 | <b>216</b> |                      |  |

## Оценочные материалы

## Промежуточная аттестация. 1 г.о.

Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях.

Личные соревнования  
внутри объединения.

Класс дистанции – 1

Количество этапов - 4

Старт

Расстояние от линии старта до КЛ на ИС этапа 5м.

Положение веревки не регламентировано.

Блок этапов 1-2Этап 1. Навесная переправа (ТО1 – ТО2)Параметры: L = 10 м, а (вверх) = 15.Оборудование этапа :

|        |                                         |     |
|--------|-----------------------------------------|-----|
| ИС     | ОЗ                                      | ЦС  |
| БЗ, КЛ | Двойные судейские перила,<br>ВСС-1, ТО1 | ТО2 |

Действия: переправа по п. 7.9 с ВСС.Обратное движение: по п. 7.9 с ВСС ногами вперед.Этап 2. Спуск по перилам (ТО2 – БЗ)Параметры: h = 6м, а = 90.Оборудование этапа:

|     |                         |    |
|-----|-------------------------|----|
| ИС  | ОЗ                      | ЦС |
| ТО2 | Судейские перила, ВСС-1 | БЗ |

Действия: спуск по п. 7.10 с ВССОбратное движение: по ПОД по п 7.10 с ВСС.Блок этапов 3-4Этап 3. Подъем по стенду с зацепами (БЗ – ТО3)Параметры: h = 7 м, а = 90.Оборудование этапа:

|    |                         |     |
|----|-------------------------|-----|
| ИС | ОЗ                      | ЦС  |
| БЗ | Стенд с зацепами, ВСС-2 | ТО3 |

Действия: подъем по п.7.11.1 (а) по зацепам с ВСС.

В случае срыва или использования опоры за ограничением, участник возвращается в БЗ свободным лазанием.

#### **Этап 4. Спуск по перилам (ТО3 – БЗ)**

Параметры:  $h = 7$  м,  $\alpha = 90$ .

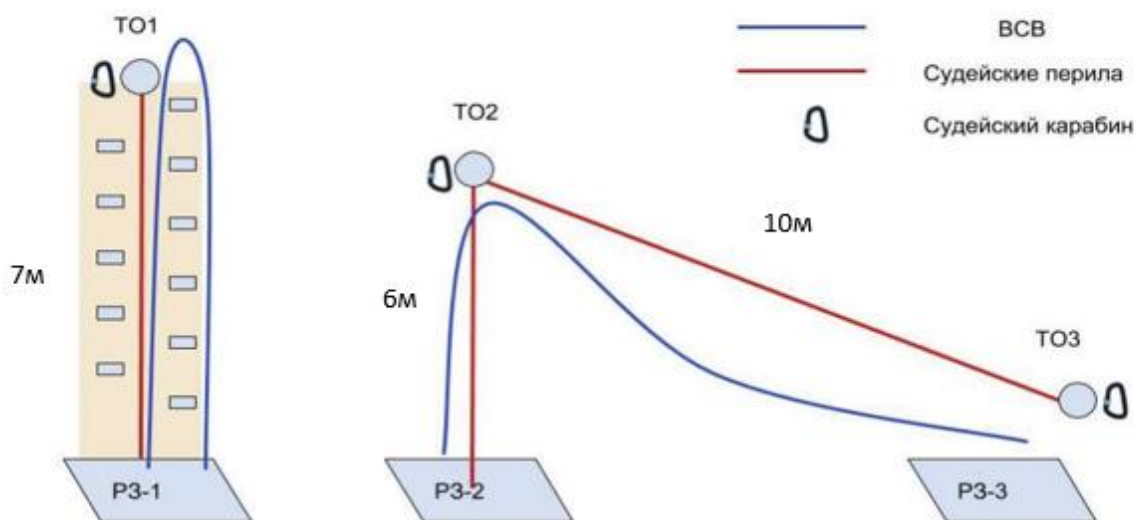
Оборудование этапа:

| ИС  | ОЗ                      | ЦС |
|-----|-------------------------|----|
| ТО3 | Судейские перила, ВСС-2 | БЗ |

Действия: спуск по п. 7.10 с ВСС

Обратное движение: по условиям этапа 3.

**Финиш происходит по пересечению финишной линии.**



**Промежуточная аттестация. (2 год обучения)**

**Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях.**

**Личные соревнования  
внутри объединения.**

**Класс дистанции – 2**

**Количество этапов - 6**

#### **Старт**

Расстояние от линии старта до КЛ на ИС этапа 5м.

Положение веревки не регламентировано.

**Блок этапов 1-2****Этап 1. Навесная переправа (ТО1 – ТО2)**

Параметры: L = 10 м, а (вверх) = 10.

Оборудование этапа :

|        |                                         |     |
|--------|-----------------------------------------|-----|
| ИС     | ОЗ                                      | ЦС  |
| БЗ, КЛ | Двойные судейские перила,<br>ВСС-1, ТО1 | ТО2 |

Действия: переправа по п. 7.9 с ВСС.

Обратное движение: по п. 7.9 с ВСС ногами вперед.

**Этап 2. Спуск по перилам (ТО2 – БЗ)**

Параметры: h = 7 м, а = 90.

Оборудование этапа:

|     |                         |    |
|-----|-------------------------|----|
| ИС  | ОЗ                      | ЦС |
| ТО2 | Судейские перила, ВСС-1 | БЗ |

Действия: спуск по п. 7.10 с ВСС

Обратное движение: по ПОД по п 7.10 с ВСС.

**Блок этапов 3-4****Этап 3. Подъем по стенду с зацепами (БЗ – ТО3)**

Параметры: h = 7 м, а = 90.

Оборудование этапа:

|    |                         |     |
|----|-------------------------|-----|
| ИС | ОЗ                      | ЦС  |
| БЗ | Стенд с зацепами, ВСС-2 | ТО3 |

Действия: подъем по п.7.11.1 (а) по зацепам с ВСС.

В случае срыва или использования опоры за ограничением, участник возвращается в БЗ свободным лазанием.

**Этап 4. Спуск по перилам (ТО3 – БЗ)**

Параметры: h = 7 м, а = 90.

Оборудование этапа:

|     |                         |    |
|-----|-------------------------|----|
| ИС  | ОЗ                      | ЦС |
| ТО3 | Судейские перила, ВСС-2 | БЗ |

Действия: спуск по п. 7.10 с ВСС

Обратное движение: по условиям этапа 3.

Блок этапов 5-6

**Этап 5. Подъем по перилам (БЗ – ТО2)**

Параметры:  $h = 7$  м,  $a = 90$ .

Оборудование этапа:

|    |                         |         |
|----|-------------------------|---------|
| ИС | ОЗ                      | ЦС      |
| БЗ | Судейские перила, ВСС-1 | ТО2, ОЗ |

Действия: подъем по п. 7.10. с ВСС.

Обратное движение: спуск по п.7.10 с ВСС.

### **Этап 6. Навесная переправа (ТО2 – ТО1)**

Параметры:  $L = 10$  м,  $a$  (вниз) = 10.

Оборудование этапа :

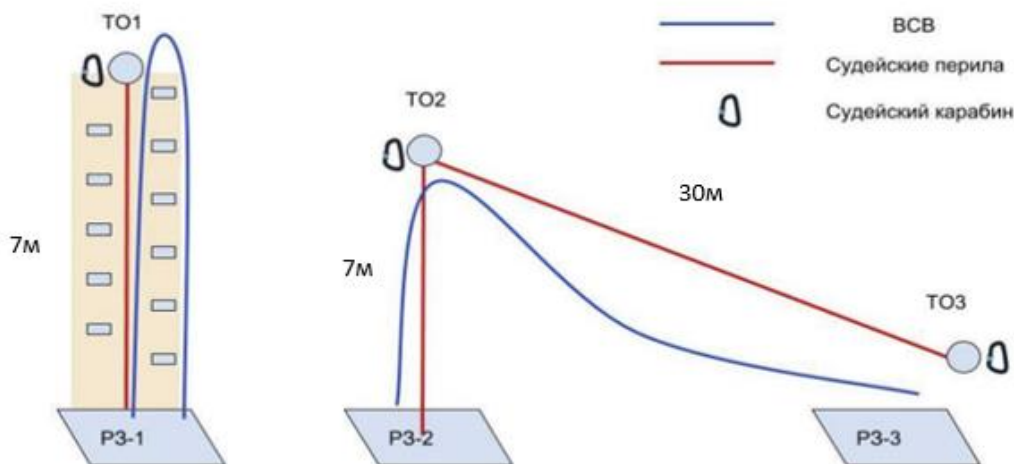
|     |                                      |    |
|-----|--------------------------------------|----|
| ИС  | ОЗ                                   | ЦС |
| ТО2 | Двойные судейские перила, ВСС-1, ТО1 | БЗ |

Действия: переправа по п. 7.9 с ВСС, движение производится ногами вперед.

Обратное движение: по п. 7.9 с ВСС.

Расстояние от КЛ на ЦС этапа 6 до линии финиша – 5м.

**Финиш происходит по пересечению финишной линии.**



### **Промежуточная аттестация. (3 год обучения)**

**Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях.**

**Личные соревнования  
внутри объединения.**

**Класс дистанции – 2**

**Количество этапов - 6**

**Старт**

Расстояние от линии старта до КЛ на ИС этапа 5м.

Положение веревки не регламентировано.

### **Блок этапов 1-2**

#### **Этап 1. Навесная переправа (ТО1 – ТО2)**

Параметры: L = 10 м, а (вверх) = 10.

Оборудование этапа :

|        |                                         |     |
|--------|-----------------------------------------|-----|
| ИС     | ОЗ                                      | ЦС  |
| БЗ, КЛ | Двойные судейские перила,<br>ВСС-1, ТО1 | ТО2 |

Действия: переправа по п. 7.9 с ВСС.

Обратное движение: по п. 7.9 с ВСС ногами вперед.

#### **Этап 2. Спуск по перилам (ТО2 – БЗ)**

Параметры: h = 7 м, а = 90.

Оборудование этапа:

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| ИС  | ОЗ    | ЦС |
| ТО2 | ВСС-1 | БЗ |

Действия: спуск по п. 7.10 с ВСС

Обратное движение: по ПОД по п. 7.10 с ВСС.

### **Блок этапов 3-4**

#### **Этап 3. Подъем по стенду с зацепами (БЗ – ТО3)**

Параметры: h = 7 м, а = 90.

Оборудование этапа:

|    |                         |     |
|----|-------------------------|-----|
| ИС | ОЗ                      | ЦС  |
| БЗ | Стенд с зацепами, ВСС-2 | ТО3 |

Действия: подъем по п.7.11.1 (а) по зацепам с ВСС.

В случае срыва или использования опоры за ограничением, участник возвращается в БЗ свободным лазанием.

#### **Этап 4. Спуск по перилам (ТО3 – БЗ)**

Параметры: h = 7 м, а = 90.

Оборудование этапа:

|     |       |    |
|-----|-------|----|
| ИС  | ОЗ    | ЦС |
| ТО3 | ВСС-2 | БЗ |

Действия: спуск по п. 7.10 с ВСС

Обратное движение: по условиям этапа 3.

Блок этапов 5-6

### **Этап 5. Подъем по перилам (БЗ – ТО2)**

Параметры:  $h = 7$  м,  $a = 90$ .

Оборудование этапа:

|    |                         |         |
|----|-------------------------|---------|
| ИС | ОЗ                      | ЦС      |
| БЗ | Судейские перила, ВСС-1 | ТО2, ОЗ |

Действия: подъем по п. 7.10. с ВВС.

Обратное движение: спуск по п.7.10 с ВСС.

### **Этап 6. Навесная переправа (ТО2 – ТО1)**

Параметры:  $L = 10$  м,  $a$  (вниз) = 10.

Оборудование этапа :

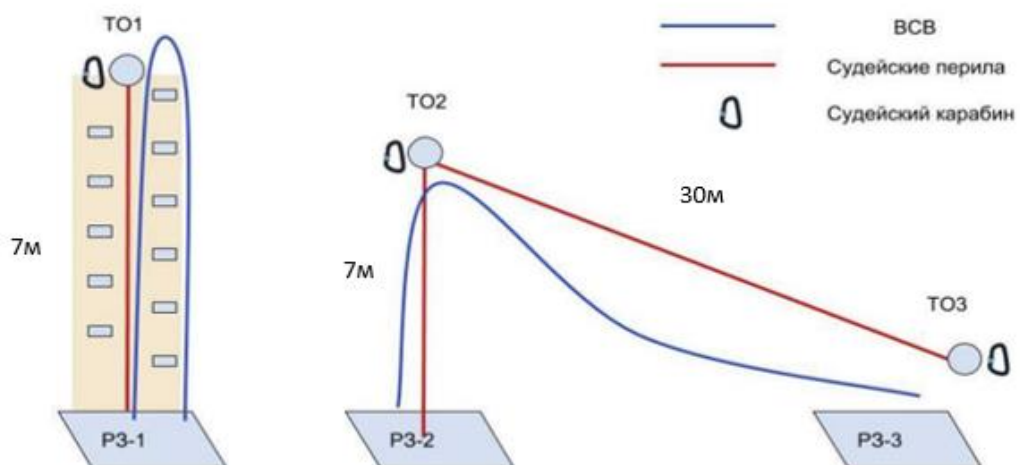
|     |                                      |    |
|-----|--------------------------------------|----|
| ИС  | ОЗ                                   | ЦС |
| ТО2 | Двойные судейские перила, ВСС-1, ТО1 | БЗ |

Действия: переправа по п. 7.9 с ВСС, движение производится ногами вперед.

Обратное движение: по п. 7.9 с ВСС.

Расстояние от КЛ на ЦС этапа 6 до линии финиша – 5м.

**Финиш происходит по пересечению финишной линии.**



**Промежуточная аттестация. 1 год обучения (май)**

**Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях.**

**Командные соревнования**

**внутри объединения.**

**СТАРТ**

**Этап 1. Навесная переправа. КВ = 10 мин.**Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 25 м        | 2 м                     | 2 м                     |

Оборудование этапа:

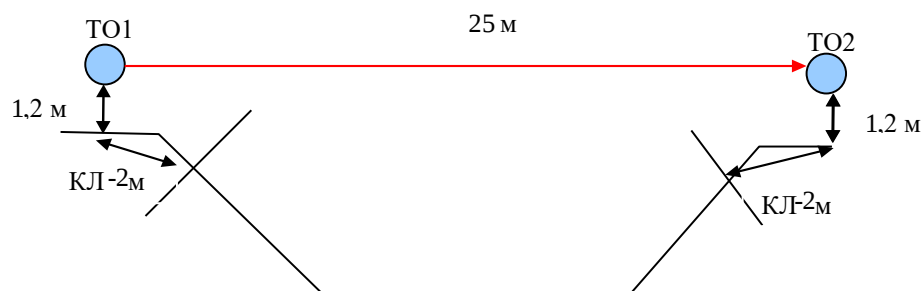
ИС – БЗ, ТО1 – горизонтальная опора. КЛ – начало ОЗ.

Судейские двойные перила.

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

Действия: Движение участников по п.7.9. Организация сопровождения из командной верёвки по п.7.7.

Обратное движение: По условиям этапа по п.7.9 (допускается без сопровождения).



**Блок этапов 2-3. Спуск по склону – Спуск по склону. КВ = 20 мин. Участник проходит этап 2 и 3 последовательно.**

**Этап 2. Спуск по склону.**Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС – ОЗ, ТО2 – 1 судейских карабина

Действия: движение участника по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 21 м        | 2 м                     |  |

**Этап 3. Спуск по склону.**Оборудование этапа:

ИС – ОЗ, ТО2 – заглушенный судейский карабин.

Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

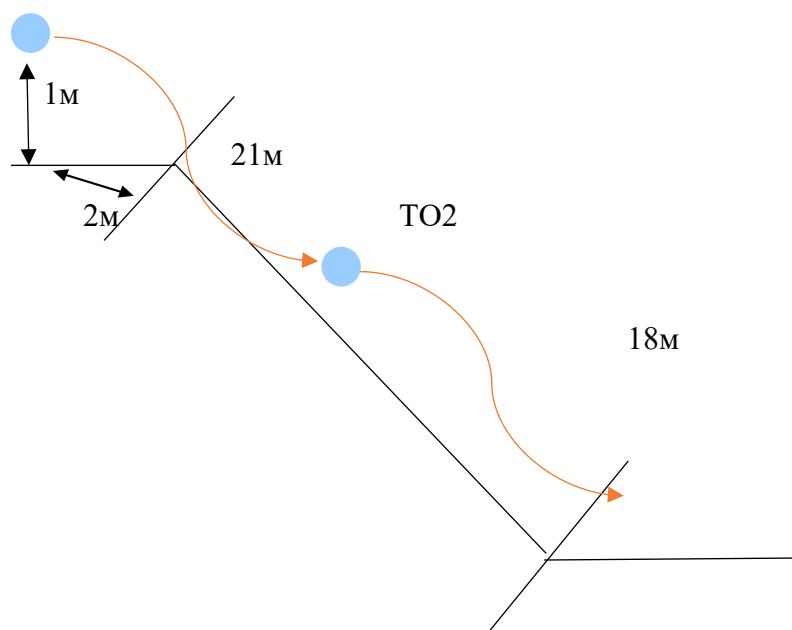
Действия: движение участника по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до |
|-------------|----------------------|
|-------------|----------------------|

|      |     |  |
|------|-----|--|
|      | ОЗ  |  |
| 18 м | 2 м |  |

ТО1



**Этап 4. Спуск по склону. КВ = 10 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

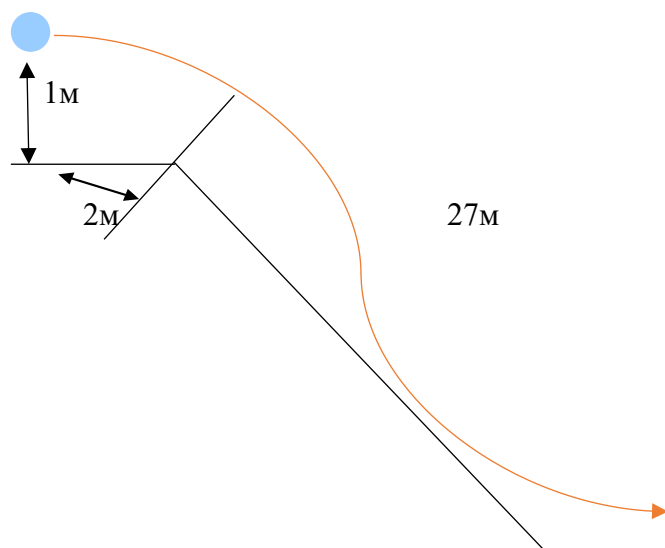
ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

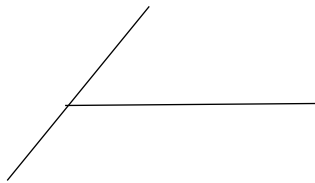
Действия: движение участников по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

|             |                         |  |
|-------------|-------------------------|--|
| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
| 27 м        | 2 м                     |  |

ТО1





### Этап 5. Подъем по склону. КВ = 8 мин.

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

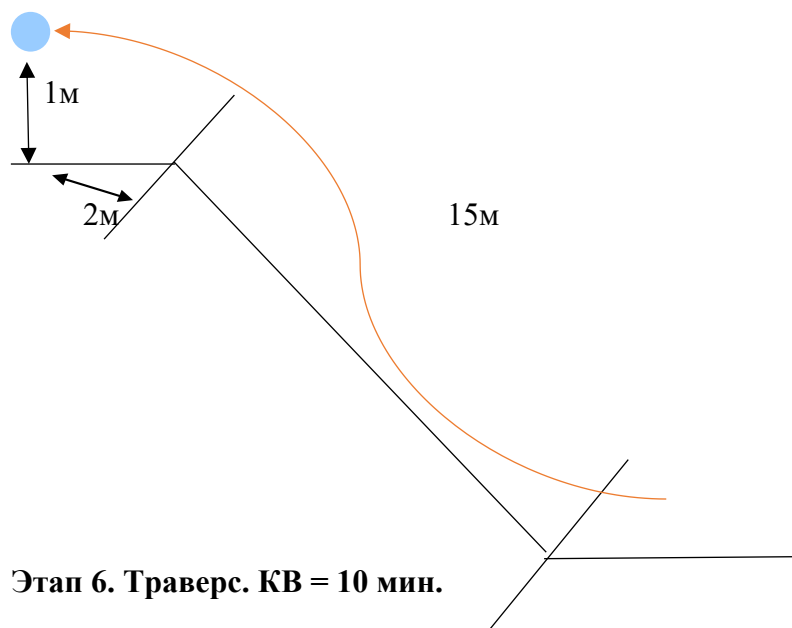
ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: движение участников по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 15 м        | 2 м                     |  |

ТО1



### Этап 6. Траверс. КВ = 10 мин.

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

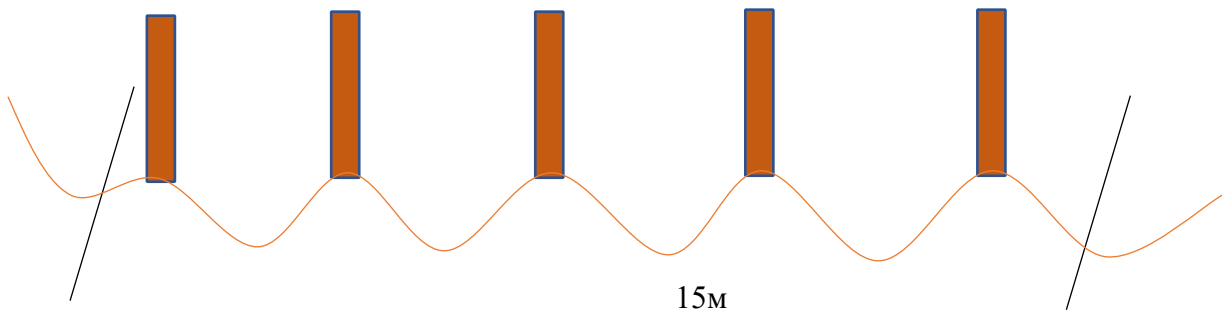
Судейские скользящие перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: Движение участника по пункту 7.13. Обратное движение: по п.7.13

Параметры:

|             |  |
|-------------|--|
| Длина этапа |  |
| 15 м        |  |



### ФИНИШ

**Промежуточная аттестация. 2 год обучения (май)**  
**Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях.**  
**Командные соревнования**  
**внутри объединения.**

### СТАРТ

**Этап 1. Навесная переправа. КВ = 10 мин.**

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 25 м        | 2 м                     | 2 м                     |

Оборудование этапа:

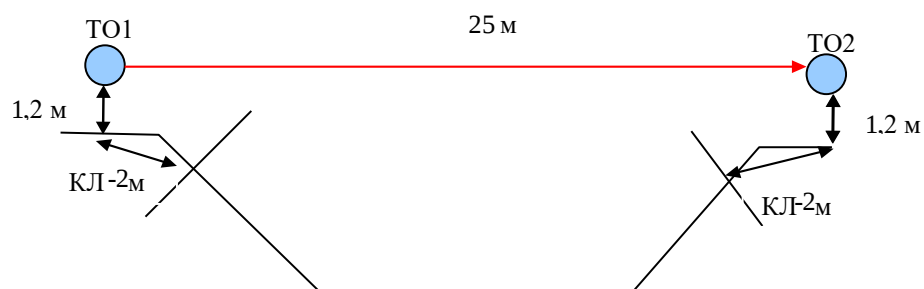
ИС – БЗ, ТО1 – горизонтальная опора. КЛ – начало ОЗ.

Судейские двойные перила.

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

Действия: Движение участников по п.7.9. Организация сопровождения из командной верёвки по п.7.7.

Обратное движение: По условиям этапа по п.7.9 (допускается без сопровождения).



**Блок этапов 2-3. Спуск по склону – Спуск по склону. КВ = 20 мин. Участник проходит этап 2 и 3 последовательно.**

**Этап 2. Спуск по склону.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС – ОЗ, ТО2 – 1 судейских карабина

Действия: движение участника по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 21 м        | 2 м                     |  |

**Этап 3. Спуск по склону.**Оборудование этапа:

ИС – ОЗ, ТО2 – заглушенный судейский карабин.

Судейские перила.

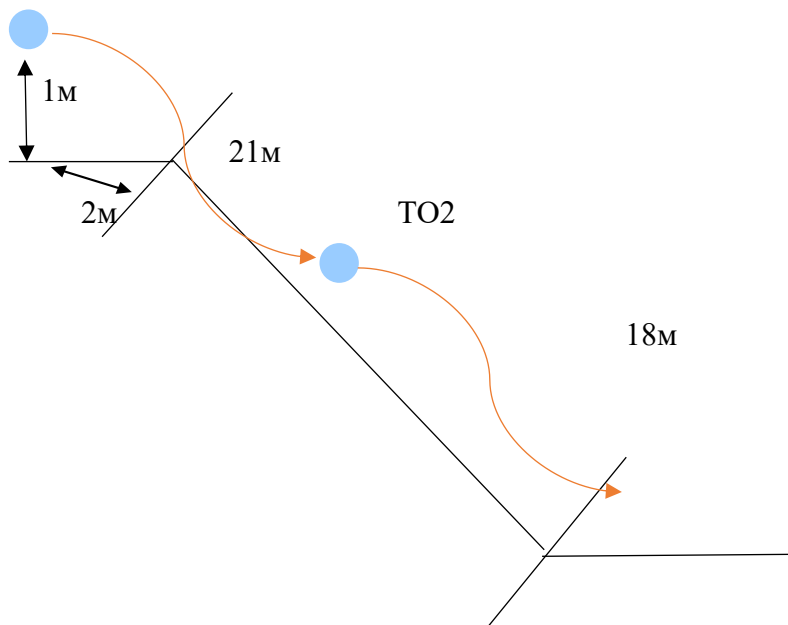
ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: движение участника по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 18 м        | 2 м                     |  |

**ТО1**

**Этап 4. Подъем по склону. КВ = 20 мин.**Оборудование этапа:

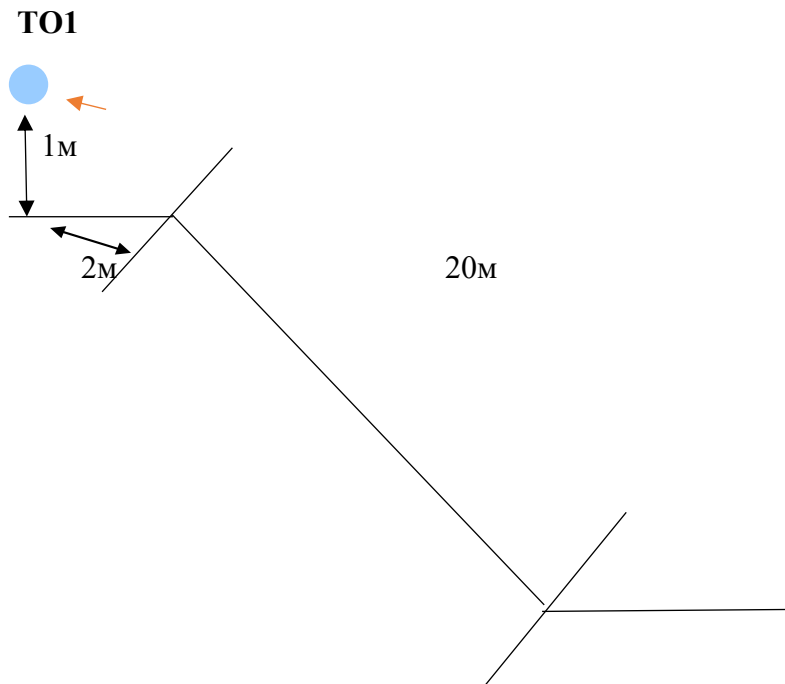
ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

ЦС – БЗ, ТО1 – заглушенный судейский карабин, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: движение первого участника не регламентировано, организация перил по п. 7.6, движение остальных участников по п.7.10 по командным перилам, снятие перил по п. 7.6.15. Обратное движение: по п.7.10 по командным перилам.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 20 м        | 2 м                     |  |



**Этап 5. Бревно. КВ = 10 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, ТО1 – вертикальная опора, КЛ – начало ОЗ.

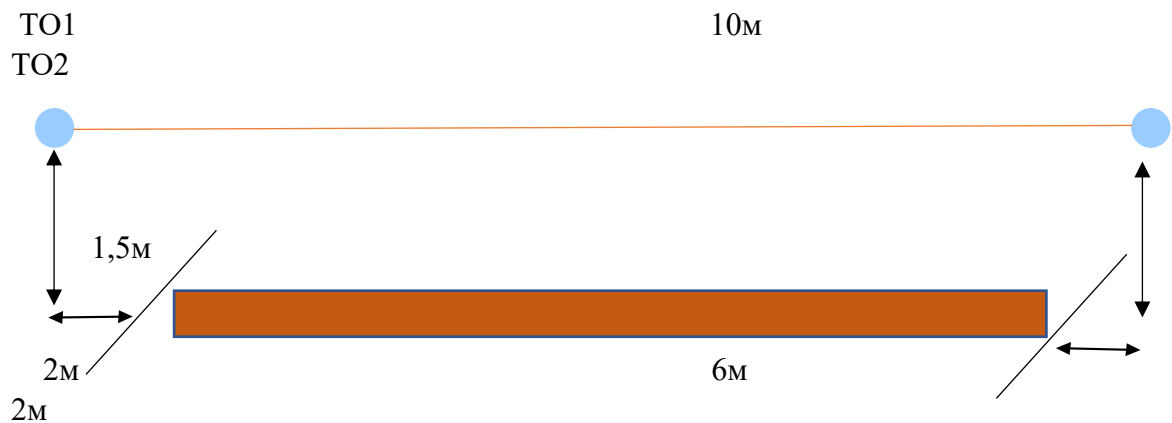
Судейские перила.

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

Действия: движение участника по п.7.8. Обратное движение: по п.7.8.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 10 м        | 2 м                     | 2 м                     |



**Этап 6. Параллельные перила. КВ = 15 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, ТО1 – вертикальная опора, КЛ – начало ОЗ.

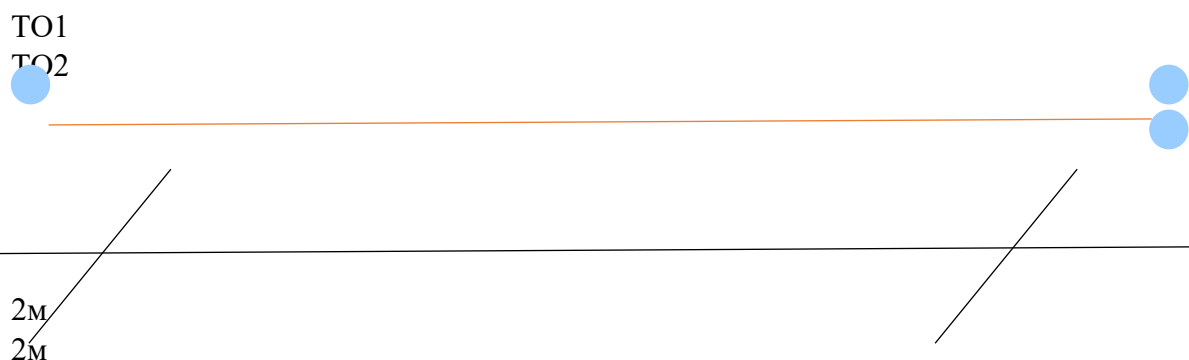
Судейские перила.

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

Действия: движение участников по п.7.8. Обратное движение: по п.7.8

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 20 м        | 2 м                     | 2 м                     |



**Этап 7. Маятник. КВ = 10 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

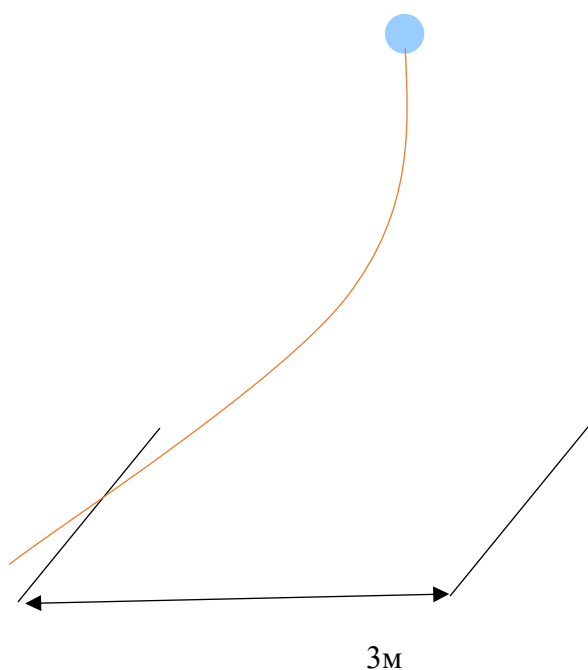
Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ. КОД – вдоль нитки этапа.

Действия: движение участников по п.7.15. Обратное движение: КОД – вдоль нитки этапа или по п.7.15 (допускается без сопровождения).

Параметры:

|             |  |
|-------------|--|
| Длина этапа |  |
| 3 м         |  |



**Этап 8. Спуск по склону. КВ = 10 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

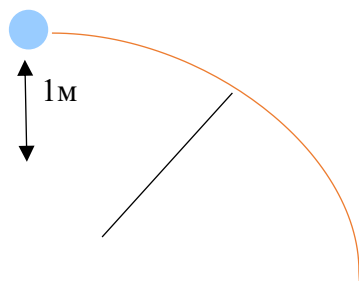
ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

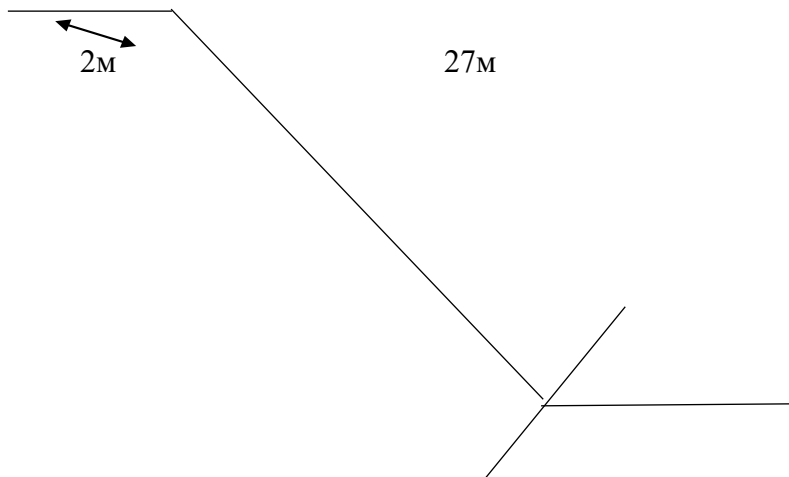
Действия: движение участников по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

|             |                         |  |
|-------------|-------------------------|--|
| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
| 27 м        | 2 м                     |  |

ТО1





**Этап 9. Подъем по склону. КВ = 8 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

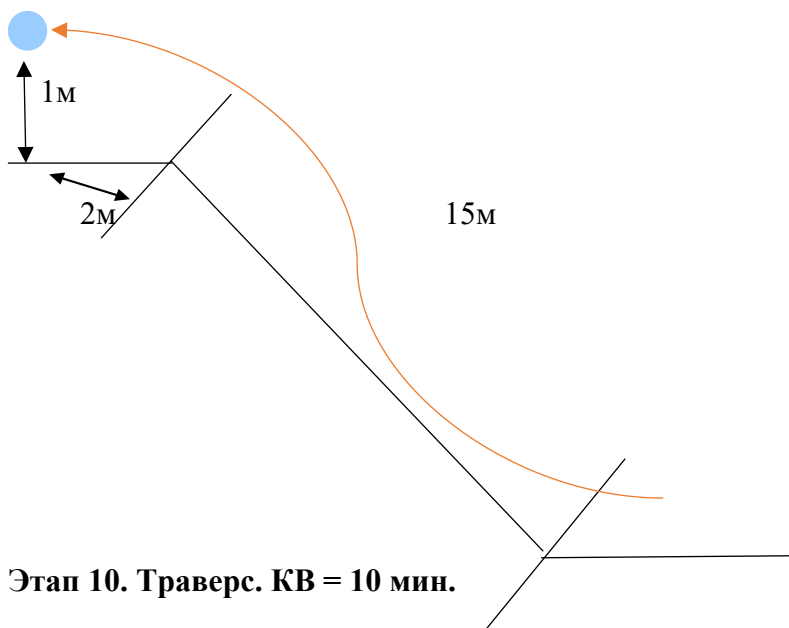
Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ. Действия: движение участников по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 15 м        | 2 м                     |  |

**ТО1**



**Этап 10. Траверс. КВ = 10 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

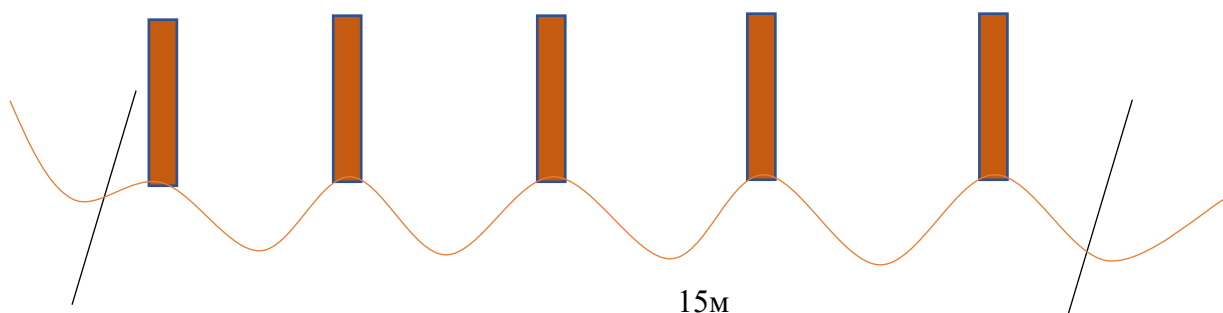
Судейские скользящие перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: Движение участника по пункту 7.13. Обратное движение: по п 7.13

Параметры:

|             |  |
|-------------|--|
| Длина этапа |  |
| 15 м        |  |

**ФИНИШ****Итоговая аттестация. 3 год обучения (май)**

**Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях.**

**Командные соревнования**

**внутри объединения.**

**СТАРТ**

**Этап 1. Навесная переправа. КВ = 20 мин.**

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 25 м        | 2 м                     | 2 м                     |

Оборудование этапа:

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

Судейские двойные перила.

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

Действия: Движение первого участника до ТО2 по пункту 7.9, организация перил по п.7.6, движение остальных участников по п.7.8 по командным перилам, снятие перил по п.7.6.15 Организация сопровождения из командной верёвки по п.7.7.

Обратное движение: По условиям этапа по п.7.9 (допускается без сопровождения).



**Блок этапов 2-3. Спуск по склону – Спуск по склону. КВ = 15 мин.** Участник проходит этап 2 и 3 последовательно.

### Этап 2. Спуск по склону.

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

ЦС – ОЗ, ТО2 – заглушенный судейский карабин

Действия: движение участника по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 20 м        | 2 м                     |  |

### Этап 3. Спуск по склону.

Оборудование этапа:

ИС – ОЗ, ТО2 – 2 заглушенных судейских карабина.

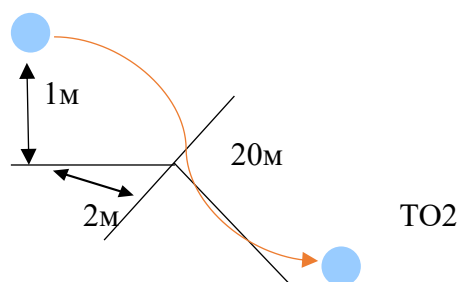
ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: организация перил по п.7.6, движение участников по п.7.10, снятие перил по п.7.6.15. Обратное движение: по п.7.10.

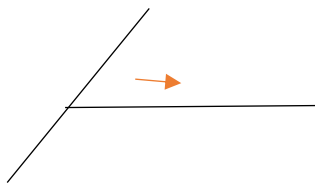
Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 19 м        | 2 м                     |  |

ТО1



19м



#### Этап 4. Подъем по склону. КВ = 15 мин.

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

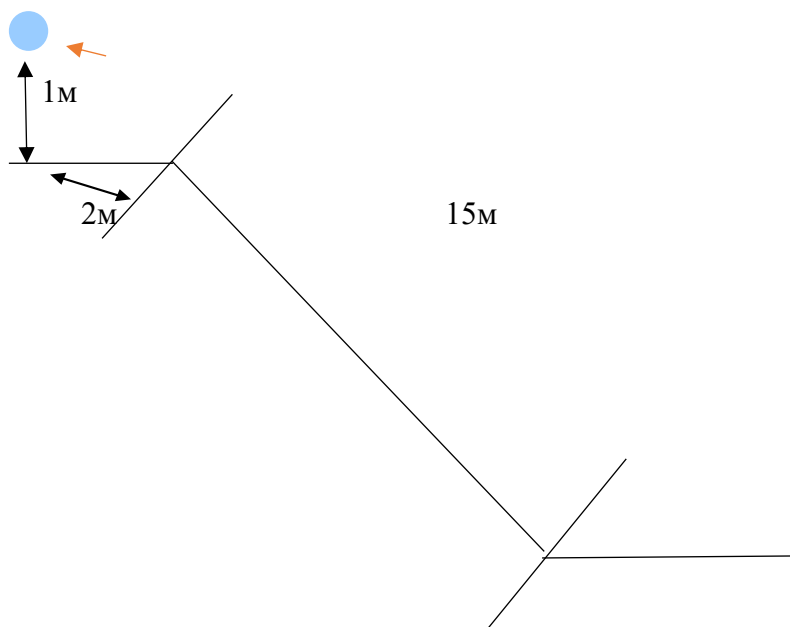
ЦС – БЗ, ТО1 – заглушенный судейский карабин, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: движение первого участника не регламентировано, организация перил по п. 7.6, движение остальных участников по п.7.10 по командным перилам, снятие перил по п. 7.6.15. Обратное движение: по п.7.10 по командным перилам или по ПОД.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 20 м        | 2 м                     |  |

**ТО1**



#### Этап 5. Бревно. КВ = 15 мин.

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, ТО1 – вертикальная опора, КЛ – начало ОЗ.

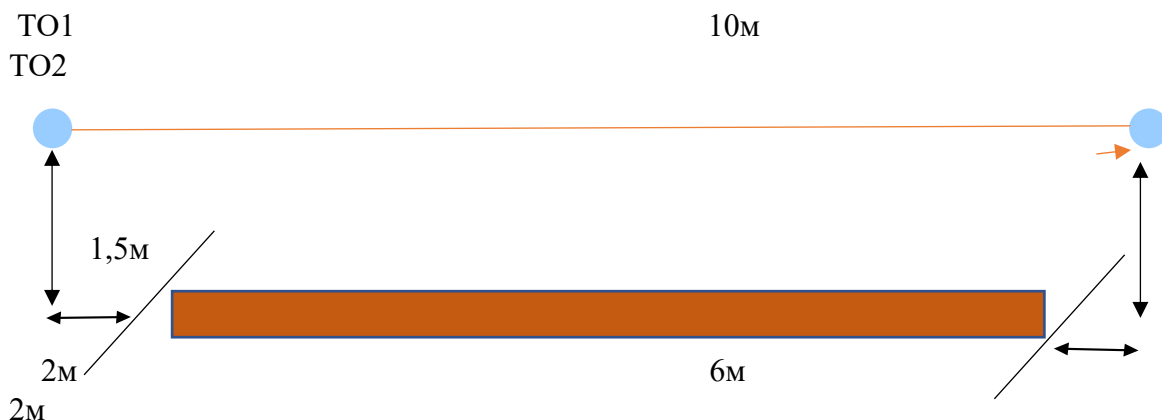
Судейские перила.

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

Действия: Движение первого участника до ТО2 по пункту 7.8, организация перил по п.7.6 ниже судейских перил, движение участников по п.7.8 по своим перилам. Обратное движение: по п.7.8.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 10 м        | 2 м                     | 2 м                     |



**Этап 6. Параллельные перила. КВ = 10 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, ТО1 – вертикальная опора, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

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

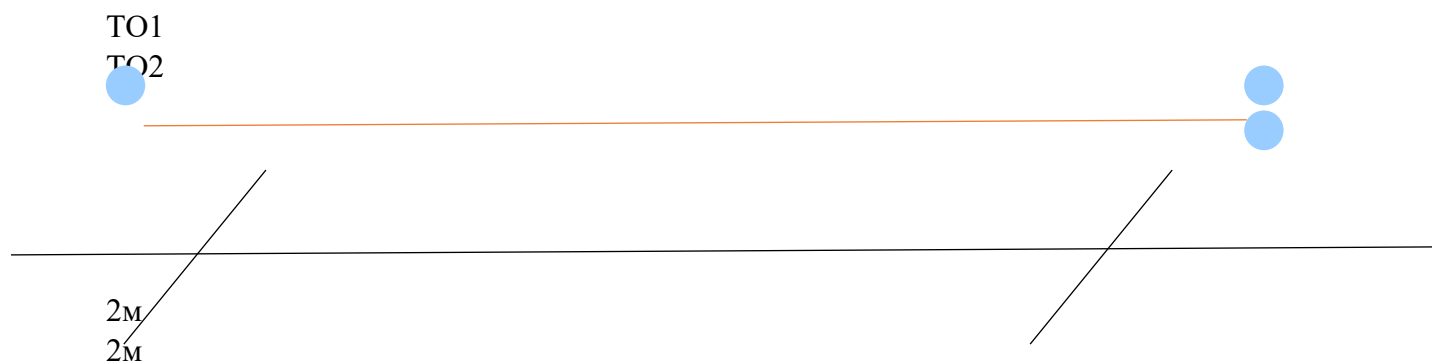
Действия: движение участников по п.7.8. Обратное движение: по п.7.8

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ | Расстояние от ОЗ до ТО2 |
|-------------|-------------------------|-------------------------|
| 20 м        | 2 м                     | 2 м                     |



20м



### Этап 7. Маятник. КВ = 10 мин.

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

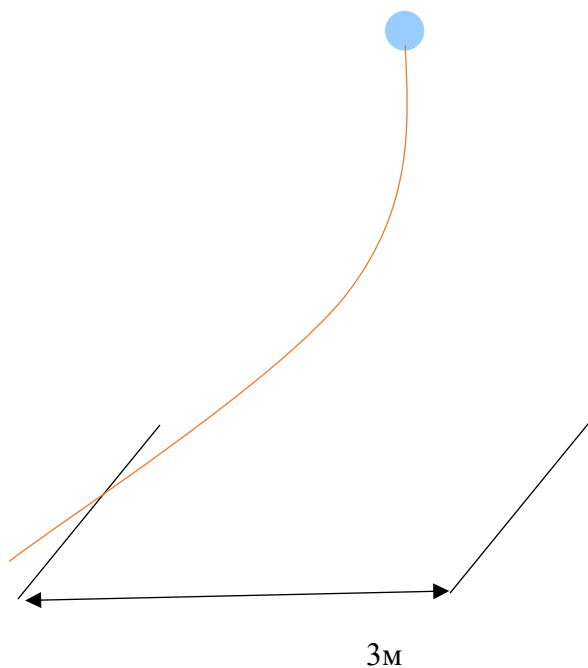
Судейские перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ. КОД – вдоль нитки этапа.

Действия: движение участников по п.7.15. Обратное движение: по п.7.15 (допускается без сопровождения).

Параметры:

|             |  |
|-------------|--|
| Длина этапа |  |
| 3 м         |  |



### Этап 8. Спуск по склону. КВ = 10 мин.

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, ТО1 – 2 заглушенный судейских карабина, КЛ – начало ОЗ.

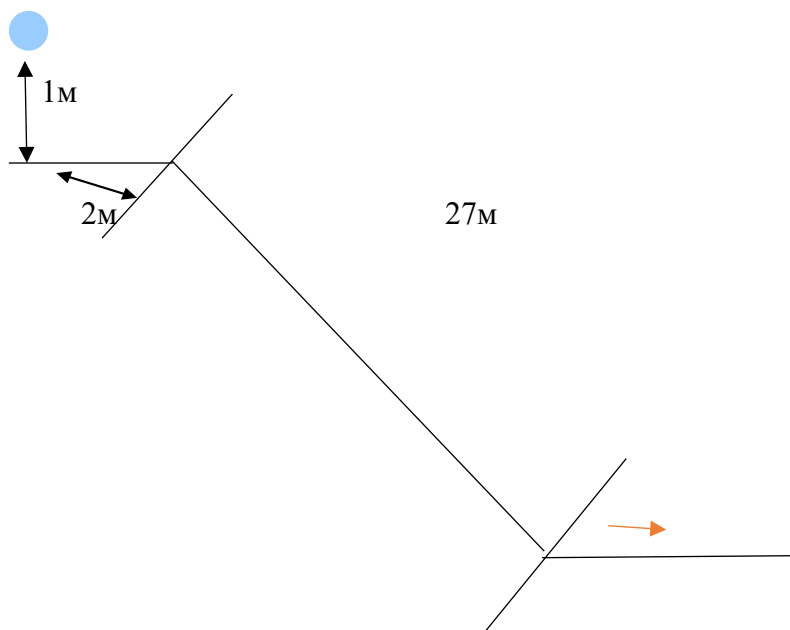
ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: организация перил по п.7.6, движение участников по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10 или ПОД.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 27 м        | 2 м                     |  |

**ТО1**



**Этап 9. Подъем по склону. КВ = 8 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

Судейские перила.

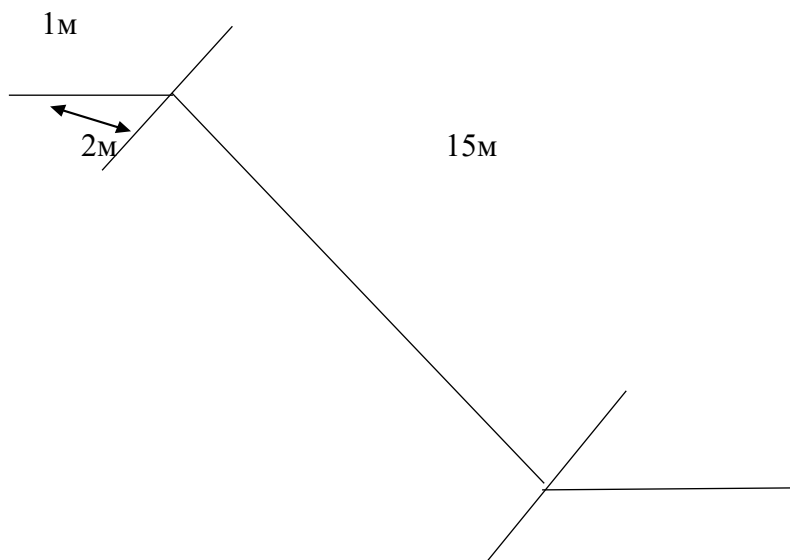
ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ. Действия: движение участников по п.7.10. Обратное движение: по п.7.10.

Параметры:

| Длина этапа | Расстояние от ТО1 до ОЗ |  |
|-------------|-------------------------|--|
| 15 м        | 2 м                     |  |

**ТО1**





**Этап 10. Траверс. КВ = 10 мин.**

Оборудование этапа:

ИС – БЗ, КЛ – начало ОЗ.

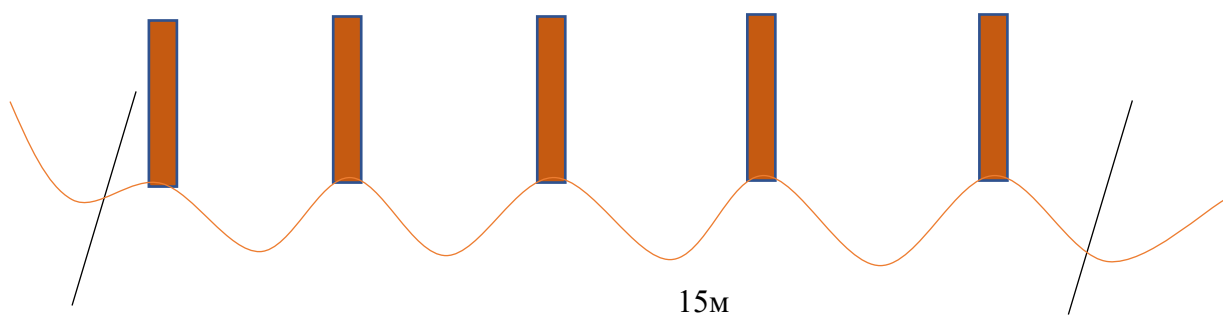
Судейские скользящие перила.

ЦС – БЗ, КЛ – окончание ОЗ.

Действия: Движение участника по пункту 7.13. Обратное движение: по п 7.13

Параметры:

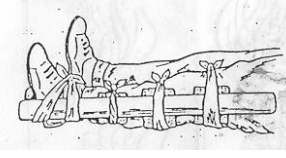
|             |  |
|-------------|--|
| Длина этапа |  |
| 15 м        |  |

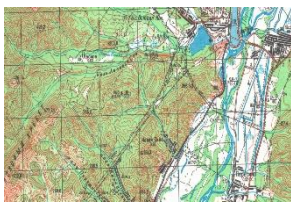


**ФИНИШ**

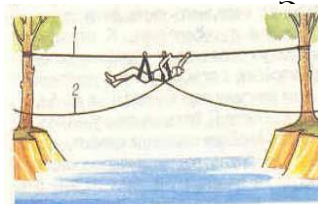
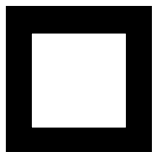
## Методические материалы

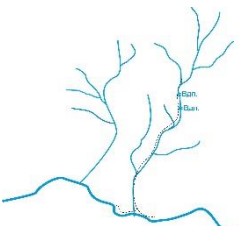
## Тест № 1

|   |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  <p>Это узел</p> <p>а) встречный проводник<br/>б) восьмерка<br/>в) простой проводник</p>      | 6 | <p><b>Вы ищете место для ночлега в походе.</b><br/><b>В первую очередь оно должно быть:</b></p> <p>а) рядом с водой;<br/>б) рядом с дровами;<br/>в) рядом с населенным пунктом</p>                                |
| 2 |  <p>Это костер</p> <p>а) таежный<br/>б) шалаш<br/>в) звездный</p>                             | 7 | <p><b>Что не является личным снаряжением?</b></p> <p>а) спальный мешок<br/>б) штормовой костюм<br/>в) рюкзак<br/>г) палатка<br/>д) часы<br/>е) коврик<br/>ж) ледоруб<br/>з) карта<br/>и) ботинки горные</p>       |
| 3 |  <p>Это переправа в брод</p> <p>а) таджикским<br/>б) стенкой<br/>в) тройкой</p>             | 8 | <p><b>Шина наложена при:</b></p>  <p>а) переломе плечевой кости<br/>б) переломе голени<br/>в) переломе бедра</p>              |
| 4 |  <p>Это знак</p> <p>а) не способны двигаться<br/>б) нужен врач<br/>в) нужны медикаменты</p> | 9 |  <p><b>В данное время солнце находится:</b></p> <p>а) на юге<br/>б) на северо-востоке<br/>в) на западе<br/>г) на востоке</p> |
|   |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                   |

|   |                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <p><b>Это карта</b></p>  <p>спортивная<br/>топографическая<br/>прографическая</p> | 10 | <p><b>На вершине группу застал сильный туман, ваши действия:</b></p> <p>а) определить направление движения по компасу и начать спуск<br/>б) по своим следам спуститься вниз<br/>в) дожидаться рассеивания тумана</p> |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

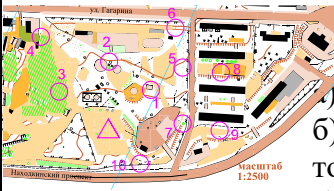
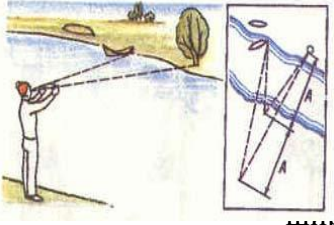
## Тест № 2

|   |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b>Это узел</b></p>  <p>удавка<br/>штык<br/>карабинная<br/>авка</p>                                     | 6 | <p><b>Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:</b></p> <p>а) не снимать рюкзаков;<br/>б) снять их, поставить около себя;<br/>в) снять рюкзаки, сложить в одно место.</p>                                        |
| 2 | <p><b>Это костер</b></p>  <p>а) таежный<br/>б) колодец<br/>в) нодья</p>                                  | 7 | <p><b>Определить неверный признак венозного кровотечения.</b></p> <p>а) вытекает равномерно<br/>б) более темного цвета<br/>в) совпадает с частотой пульса</p>                                                            |
| 3 | <p><b>Это переправа</b></p>  <p>о веревке<br/>тником<br/>авесная<br/>по горизонталь-<br/>ным перилам</p> | 8 | <p><b>Какие продукты не берутся в поход?</b></p> <p>а) сухари<br/>б) мясные консервы<br/>в) чернослив<br/>г) колбаса ветчинная<br/>д) крупы<br/>е) макароны<br/>ж) сухой картофель<br/>з) мясо<br/>и) масло топленое</p> |
| 4 | <p><b>Это знак</b></p>  <p>а) требуется компас и карта<br/>б) нет</p>                                    | 9 | <p><b>Это:</b></p>  <p>а) двойная шайба<br/>б) серьга для крюка</p>                                                                 |

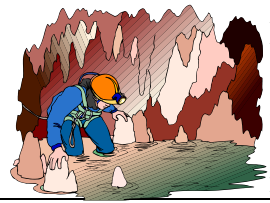
|   |                                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | в) все в порядке                                                                                                                                                    |    | в) восьмерка                                                                                                                                                             |
| 5 |  <p>Что карта</p> <p>а) рельефа<br/>б) топографическая<br/>в) гидрографическая</p> | 10 |  <p>Что:</p> <p>а) компас<br/>б) триангуляционный<br/>в) жидкостной<br/>г) нивелир</p> |

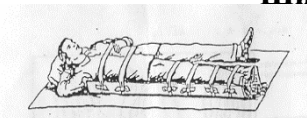
## Тест № 3

|   |                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  <p>Это узел</p> <p>а) австрийский<br/>б) проводник<br/>в) восьмерка<br/>г) простой<br/>д) проводник</p> | 6 | <p>При приближении поезда<br/>безопасно стоять:</p> <p>а) у края платформы;<br/>б) не ближе 1 м;<br/>в) не ближе 3 м.</p>                                                                               |
| 2 |  <p>Это костер</p> <p>а) таежный<br/>б) шалаш<br/>в) звездный</p>                                      | 7 | <p>Общее наложение жгута не более:</p> <p>а) 60 минут<br/>б) 80 минут<br/>в) 120 минут</p>                                                                                                              |
| 3 |  <p>Переправа в брод</p> <p>а) таджикским<br/>б) стенкой<br/>в) тройкой</p>                            | 8 | <p>Какие продукты берутся в поход?</p> <p>а) булочки<br/>б) сухофрукты<br/>в) печенье<br/>г) творог<br/>д) молоко 3%<br/>е) шоколад<br/>ж) масло топленое<br/>з) рыба свежая<br/>и) масло сливочное</p> |
| 4 |  <p>Это знак</p>                                                                                       | 9 |  <p>В данное время<br/>солнце</p>                                                                                  |

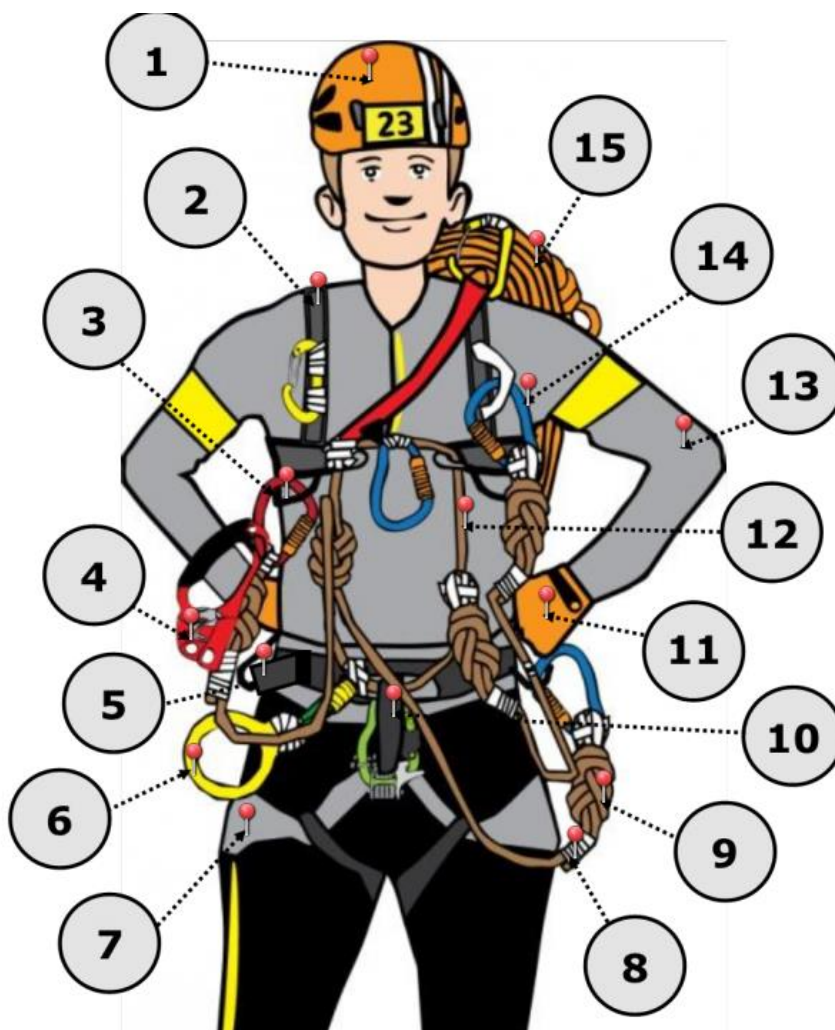
|   |                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>а) не способны двигаться<br/>б) нужен врач<br/>в) нужны медикаменты</p>                                                                                             |    | <p><b>находится:</b></p> <p>а) на юго-западе<br/>б) на северо-юге<br/>в) на западе<br/>г) на востоке</p>                                                                                     |
| 5 |  <p>это карта</p> <p>а) спортивная<br/>б) топографическая<br/>в) гидрографическая</p> | 10 |  <p>:<br/>зучение<br/>иц берега<br/>змерение<br/>ирины реки<br/>в) определение<br/>места<br/>переправы</p> |

## Тест № 4

|   |                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  <p>Это узел</p> <p>схватывающий<br/>австрийский<br/>затывающий<br/>вспомогательный</p> | 6 | <p><b>Если при пилке дерева оно начало падать, надо:</b></p> <p>а) руками толкать его в нужную сторону;<br/>б) отойти подальше;<br/>в) отклонять в сторону дерева, растущие на пути падения.</p>                                   |
| 2 |  <p>Это костер</p> <p>а) таежный<br/>б) колодец<br/>в) нодья</p>                        | 7 | <p><b>Что не является туристской должностью в группе:</b></p> <p>а) руководитель<br/>б) медик<br/>в) замыкающий<br/>г) завхоз<br/>д) реммастер<br/>е) фотограф<br/>ж) гитарист<br/>з) ответственный за дневник<br/>и) дежурный</p> |
| 3 |  <p>Переправа в брод</p> <p>гаджикским<br/>по навесной<br/>еправе</p>                   | 8 |  <p><b>Вид туризма:</b></p> <p>а) подземный<br/>б) спелео<br/>в) пещерный</p>                                                                  |

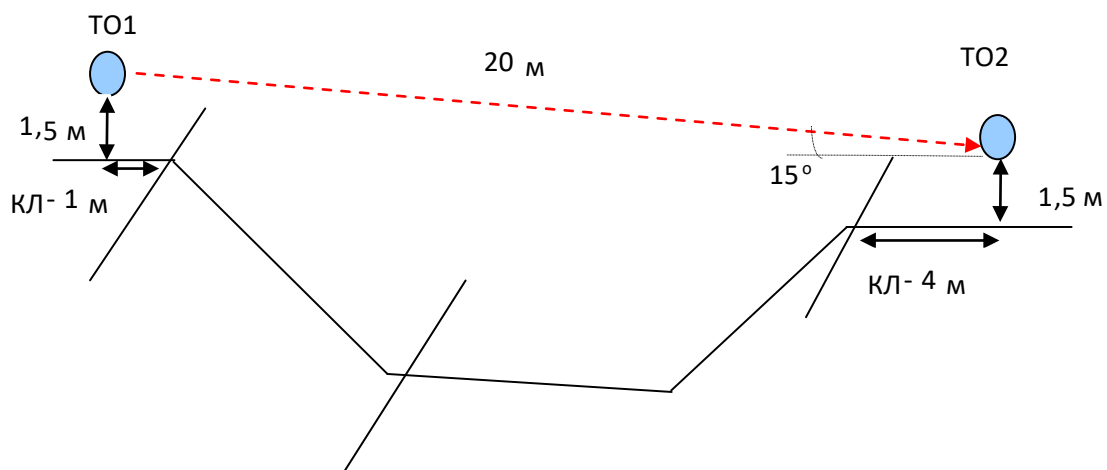
|   |                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | в) по перилам                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                       |
| 4 |  <p><b>Этот знак</b></p> <p>а) не способны двигаться<br/>б) нужен врач<br/>в) следовать дальше не в состоянии</p> | 9  | <p><b>Шина наложена</b></p>  <p>а) переломе ступни<br/>б) переломе голени<br/>в) переломе бедра</p> |
| 5 |  <p>а) графовочный<br/>б) хват тросовый<br/>в) умар</p>                                                           | 10 | <p><b>Заброска это:</b></p> <p>а) перенос вещей в другое место<br/>б) продукты или снаряжение на маршруте группы<br/>в) веревка с тяжелым предметом на конце</p>                      |

## Карточка «Экипировка туриста»

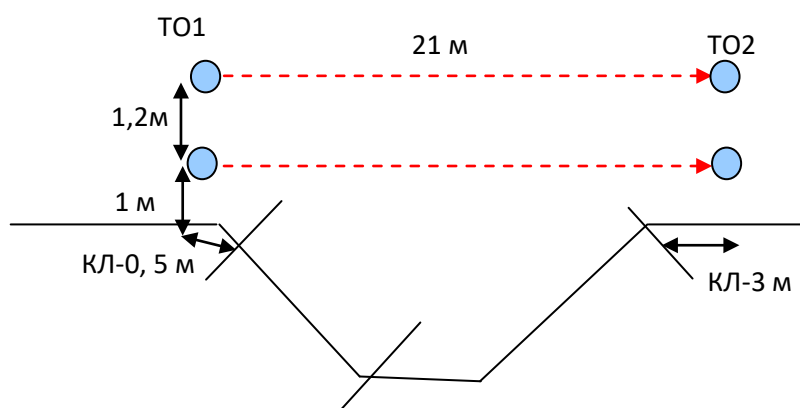


## Примеры схем этапов

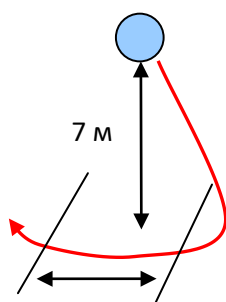
### Навесная переправа.



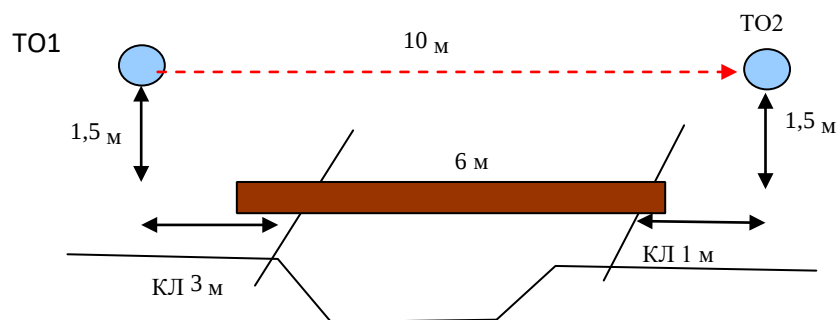
### Параллельные перила.



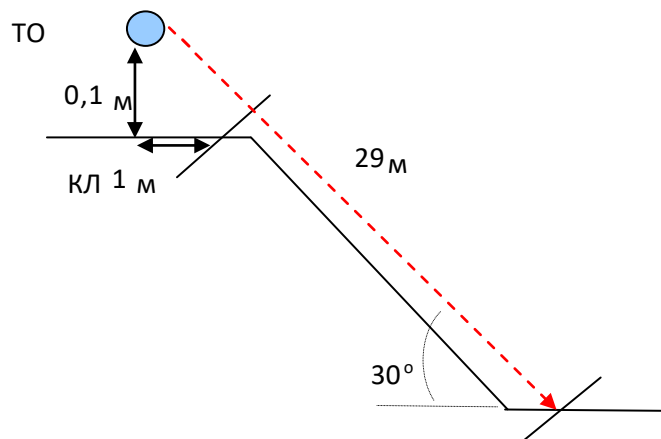
### Вертикальный маятник.



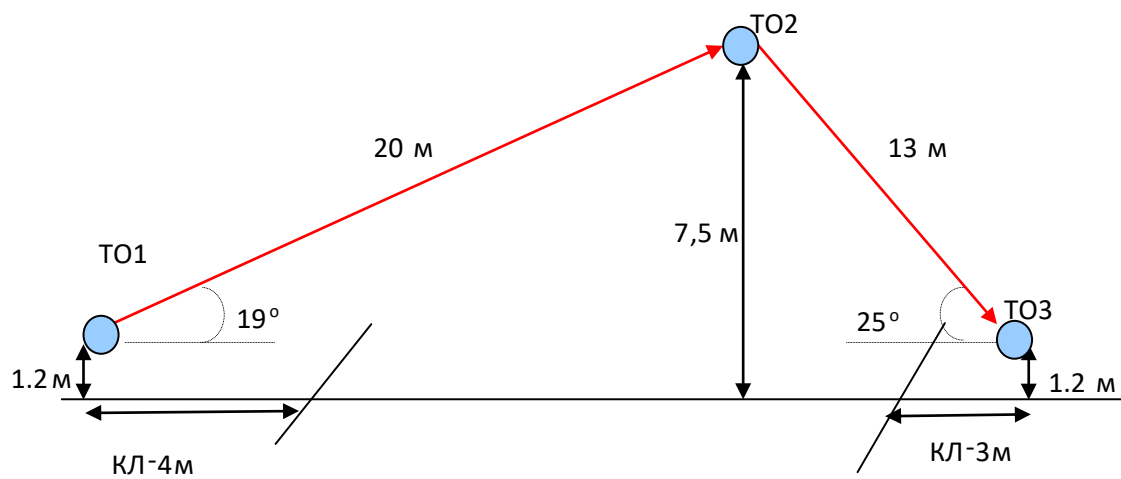
### Переправа по бревну.



### Спуск



### Блок-этапов

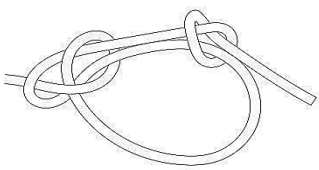
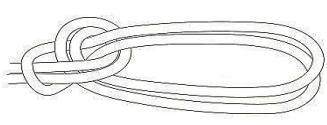


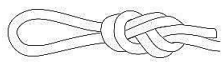
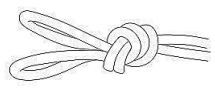
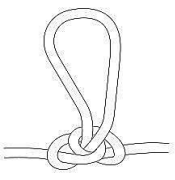
### Изображения узлов:

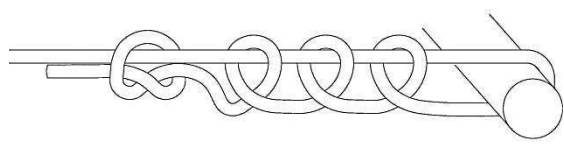
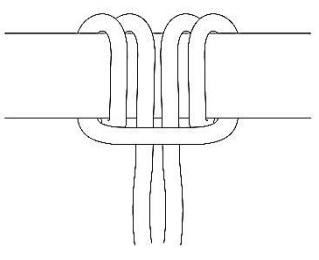
для связывания верёвок одинакового диаметра

|                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| Грейпвайн                                                                         | Встречный                                                                          | Встречная восьмёрка                                                                 |

для закрепления верёвки к опоре/карабину

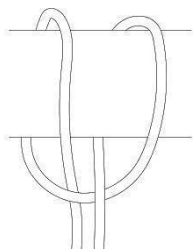
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| Булинь                                                                            | Двойной булинь                                                                    | Баррел<br>(полугрейпвайн удавка)                                                    |

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| Проводник-восьмерка                                                                 | Двойной проводник                                                                   | Австрийский проводник                                                                 |

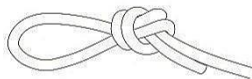
|                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| Штык                                                                                | Схватывающий узел                                                                     |

## «Пруссик»

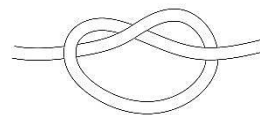
- вспомогательные узлы



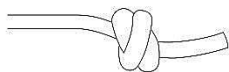
Стремя



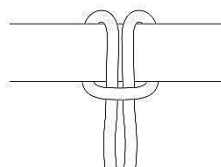
Проводник



Контрольный



Полутрейпвайн



Полусхватывающий

# Формы рельефа

