

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
от «12» апреля 2025 г.
Протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ:

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00BE288ED3DCD39C2847AD9C7D8351F25B
Владелец:
Петкова Наталья Юрьевна
Действителен: с 31.03.2025 по 24.06.2026

Приказ от «13» мая 2025 г. № Ш5-13-412/5

ПРОГРАММА

Туристско-краеведческой направленности
«ОСНОВЫ ТУРИЗМА»
(базовый, стартовый, продвинутый уровень)

Срок реализации: 5 лет
Возраст учащихся: 10 – 17 лет
Автор-составитель программы:
Вебер Эльвина Павловна, преподаватель

Сургут, 2025 г.

АННОТАЦИЯ

Программа «Основы туризма» туристско-краеведческой направленности является модифицированной и составлена на основе программы Константинова Ю.С. Туристско - краеведческая деятельность учащихся с учетом возрастных особенностей детей.

Программа рассчитана на учащихся 10-17 лет, срок реализации 5 лет, объем программы 68 часов в год/ 340 часов за 5 лет.

В процессе обучения нацелена программа на главный ориентир современной школы - воспитание полноценной личности: активной, здоровой нравственно и физически, высокоинтеллектуальной, адаптированной к жизни, способной к творческой деятельности. Программа позволяет решать задачи приобщения подростков к здоровому образу жизни, выработки у них правильного поведения в нестандартных и экстремальных ситуациях. Предлагаемый курс нацелен на развитие у школьников воли, силы, выносливости, умения преодолевать трудности, использование возможностей туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений, таких как формирование умения жить в коллективе и овладение секретами общения в нем, создание мотивации разумной организации досуга, приобретение специальных знаний и умений по туризму, который является одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, средством патриотического, экологического и эстетического воспитания школьников.

Формы проведения занятий: наблюдение за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося (родной край: школа, село, окружающая природа). В процессе овладения этой практико-ориентированной деятельностью обеспечиваются целостное и системное видение мира в его важнейших взаимосвязях, осознание места и роли в нём человека. Так же двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|---|
| Полное название программы | «ОСНОВЫ ТУРИЗМА» |
| Направленность программы | Туристско-краеведческая |
| Уровень программы | 1 год обучения - стартовый, 2-4 год обучения - базовый, 5 год обучения - продвинутый |
| Ф.И.О. автора (составителя) программы | Вебер Эльвина Павловна, преподаватель |
| Год разработки или модификации | 2025 |
| Где, когда и кем утверждена программа | Утверждена приказом директора МБОУ СОШ №5 от 13» 05.2025 г. № Ш5-13-412/5 |
| Информация о наличии Рецензии/экспертного заключения | Рецензия отсутствует. |
| Цель | <p><u>Стартовый уровень:</u> <i>1 год обучения:</i> Создание оптимальных условий для физического и психического здоровья обучающихся через туристскую деятельность.</p> <p><u>Базовый уровень:</u> <i>2 год обучения:</i> Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.</p> <p><u>3 год обучения:</u> Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, безопасного поведения в природной среде через туристскую деятельность.</p> <p><u>4 год обучения:</u> Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, безопасного поведения в природной среде, воспитание патриотизма, ответственности, выносливости, морально-волевых качеств, посредством туристско-краеведческой деятельности.</p> <p><u>Продвинутый уровень:</u> <i>5 год обучения:</i> Формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на соревновательных маршрутах.</p> |

| | |
|---------------|---|
| <p>Задачи</p> | <p><u>Стартовый уровень:</u> <i>1 год обучения:</i> Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать интерес к исследовательской и краеведческой деятельности; • расширить область туристско- краеведческих знаний учащихся. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать самостоятельность; • развивать познавательные интересы учащихся. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать качества, необходимые для работы в коллективе; • воспитывать бережное отношение к природе и своей стране; • воспитывать чувство патриотизма, гордости за свой народ, свою Родину. <p><u>Базовый уровень:</u> <i>2 год обучения:</i> Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать навыки оказания первой помощи; • научить пользоваться картой, компасом и другими предметами; • научить ориентированию на местности. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать стремление к здоровому образу жизни; • развивать самостоятельность. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать волевые качества, целеустремленность, ответственность; • сформировать навыки и привычки здорового образа жизни; <p><i>3 год обучения:</i> Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • научить преодолевать препятствия, • обучить самообслуживанию в походных условиях. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать физическому развитию. • развивать у детей чувство ответственности за выполнение поставленных целей. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать навыки взаимопомощи и чувство ответственности за других; • сформировать навыки и умения, необходимые для успешного выступления на соревнованиях. <p><i>4 год обучения:</i></p> |
|---------------|---|

| | |
|--|--|
| | <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • расширить знания о географии и природе родного края; • обучить основам техники пешеходного, горного туризма, организации быта в походе. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать личную и социальную активность обучающихся; • развивать умение работать в группе. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, ответственность, товарищество и взаимовыручку; • сформировать навыки и привычки здорового образа жизни, личной гигиены. <p><u>Продвинутый уровень:</u></p> <p>5 год обучения:</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать у детей сознательное и ответственное отношения к вопросам личной и общественной безопасности; - сформировать практические навыки и умения поведения в экстремальной ситуации; - сформировать интерес подростков к спортивному туризму и ориентированию; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие; • развить стремление к здоровому образу жизни; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать бережное отношения к своему здоровью; • воспитать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, ответственность, товарищество и взаимовыручку; • сформировать навыки и привычки здорового образа жизни, личной гигиены. • создать условия для развития способных и одарённых детей; • развить социальную активность и ответственность детей. |
| <p>Планируемые результаты освоения программы</p> | <p>По окончанию 1 года обучения каждый учащийся должен:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при проведении туристских походов, занятий и соревнований; - перечень личного снаряжения для похода выходного дня и требований к нему; - правил проведения и судейства соревнований по спортивному туризму. |

| | |
|--|---|
| | <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательно выполнять действия в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции; - выбирать место для привала и ночлега (бивака). - вязать узлы в спортивном туризме; - работать со спортивным компасом. <p>По окончании 2 года обучения каждый учащийся должен:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - о спортивном ориентировании его основных видах; - о спортивном туризме его видах; - о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные; - об основах первой доврачебной помощи; - о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах; - как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега; - основные группы узлов; - условные знаки спортивных и топографических карт. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вязать узлы; - разводить костер; - ориентироваться на местности при помощи карты, компаса; - пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту; - бухтовка веревки; - надевать страховочную систему. <p>По окончании 3 года обучения каждый учащийся должен:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - о спортивном ориентировании его основных видах; - о спортивном туризме его видах; - о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные; - об основах первой доврачебной помощи; - о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах; - как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега; - основные группы узлов; - меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; основы гигиены туриста; - условные знаки спортивных и топографических карт. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вязать узлы; |
|--|---|

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - разводить костер; - командное преодоление естественные и искусственные препятствия; - ориентироваться на местности при помощи карты, компаса; - пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту; - бухтовка веревки; - надевать страховочную систему. <p>По окончании 4 года обучения каждый учащийся должен:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - о спортивном ориентирование его основных видах; - о спортивном туризме его видах; - о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные; - об основах первой доврачебной помощи; - о естественных и искусственных препятствиях; - о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах; - как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега; - основные группы узлов; - меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; основы гигиены туриста; - условные знаки спортивных и топографических карт. <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вязать узлы; - разводить костер; - командное преодоление естественные и искусственные препятствия; - ориентироваться на местности при помощи карты, компаса; - пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту; - бухтовка веревки; - надевать страховочную систему; - различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами. <p>По окончании 5 года обучения каждый учащийся должен:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - о спортивном ориентирование его основных видах; - о спортивном туризме его видах; - о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные; - об основах первой доврачебной помощи; - о естественных и искусственных препятствиях; - о сторонах горизонта, о спортивных и |
|--|---|

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>топографических картах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега; - основные группы узлов; - правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях; - как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса; - как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия; - действия в случае потери ориентации; правила охраны природы и экологические требования; - правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций; - правила упаковки и транспортировки продуктов; - меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; основы гигиены туриста; - комплектацию походной аптечки; - подвижные и спортивные игры; - условные знаки спортивных и топографических карт. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вязать узлы; - разводить костер; - командное преодоление естественные и искусственные препятствия; - ориентироваться на местности при помощи карты, компаса; - пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту; - лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок; - бухтовка веревки; - надевать страховочную систему; - пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак; - различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами. - комплектацию походной аптечки. |
| Срок реализации программы | 5 лет |
| Количество часов в неделю/ год | 2 академических часа в неделю, 68 часов в год, 340 часов за 5 лет. |
| Возраст обучающихся | 10-17 лет |
| Формы занятий | теоретические и практические |
| Методическое обеспечение | Вспомогательная литература, папки с разработками по |

| | |
|---|---|
| | темам программы, видеоматериалы, наглядные пособия и т.д. |
| Условия реализации программы(оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Занятия проводятся в кабинете ОБЖ, тире, МБУ ЦСП «Сибирский легион» (по согласованию). Страхочные системы, специальное оборудование, карты, компаса, веревки разной длины, разного диаметра веревки, карточки с узлами, палатки, шатры, слеклайны, петли, карабины, пантины и тд. |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа «Основы туризма» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. 1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/).

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>).

4. Постановлением 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» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>).

5. А также другими Федеральными законами, иными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 5.

Реализация программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы: благоприятные возможности четко проявляются, в частности, в сфере спортивной специализации в лично командных зачетах, где обучающийся может показать свой уровень индивидуального развития, в частности дети, одарённость которых еще не начала раскрываться, могут быть раскрыты и обучены на высоком уровне.

Новизна программы: в процессе изучения теоретических знаний, обучающиеся расширят и углубят знания о спортивном туризме, на практических занятиях будет предоставлена возможность выполнять задания для закрепления теоретических знаний в области спортивного туризма и ориентирования. Овладение теоретическими и практическими навыками предполагает активную самостоятельную работу учащихся в лесу.

Направленность: туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы: стартовый уровень – 1 год обучения (5 классы),
2-4 год обучения – базовый (6-8 классы),
5 год обучения – продвинутый (9 классы).

Отличительные особенности программы: позволяет дать реальную возможность в изучении современного туризма, ориентирования на местности. Привлечение учащихся к туризму позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень наркомании и преступности.

Направленность: туристско-краеведческая.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-17 лет.

Количество обучающихся в группе: 28 человек.

Срок освоения программы: 5 лет.

Объем программы: 68 часов в год/340 часов за 5 лет.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.
Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Цели программы:

Стартовый уровень:

1 год обучения: Создание оптимальных условий для физического и психического здоровья обучающихся через туристскую деятельность.

Базовый уровень:

2 год обучения: Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

3 год обучения:

Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, безопасного поведения в природной среде через туристскую деятельность.

4 год обучения: Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, безопасного поведения в природной среде, воспитание патриотизма, ответственности, выносливости, морально-волевых качеств, посредством туристско-краеведческой деятельности.

Продвинутый уровень:

5 год обучения: Формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на соревновательных маршрутах.

Задачи программы:

Стартовый уровень:

1 год обучения:

Образовательные:

- сформировать интерес к исследовательской и краеведческой деятельности;
- расширить область туристско- краеведческих знаний учащихся.

Развивающие:

- развивать самостоятельность;
- развивать познавательные интересы учащихся.

Воспитательные:

- сформировать качества, необходимые для работы в коллективе;
- воспитывать бережное отношение к природе и своей стране;
- воспитывать чувство патриотизма, гордости за свой народ, свою Родину.

Базовый уровень:

2 год обучения:

Образовательные:

- сформировать навыки оказания первой помощи;
- научить пользоваться картой, компасом и другими предметами;
- научить ориентированию на местности.

Развивающие:

- развивать стремление к здоровому образу жизни;
- развивать самостоятельность.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, целеустремленность, ответственность;
- сформировать навыки и привычки здорового образа жизни;

3 год обучения:

Образовательные:

- научить преодолевать препятствия,
- обучить самообслуживанию в походных условиях.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию.
- развивать у детей чувство ответственности за выполнение поставленных целей.

Воспитательные:

- сформировать навыки взаимопомощи и чувство ответственности за других;
- сформировать навыки и умения, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

4 год обучения:

Образовательные:

- расширить знания о географии и природе родного края;
- обучить основам техники пешеходного, горного туризма, организации быта в походе.

Развивающие:

- развивать личную и социальную активность обучающихся;
- развивать умение работать в группе.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, ответственность, товарищество и взаимовыручку;
- сформировать навыки и привычки здорового образа жизни, личной гигиены.

Продвинутый уровень:

5 год обучения:

Образовательные:

- сформировать у детей сознательное и ответственное отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформировать практические навыки и умения поведения в экстремальной ситуации;
- сформировать интерес подростков к спортивному туризму и ориентированию;

Развивающие:

- совершенствовать морально-психологическое состояние и физическое развитие;
- развить стремление к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- сформировать бережные отношения к своему здоровью;
- воспитать волевые качества, целеустремленность, настойчивость, ответственность, товарищество и взаимовыручку;
- сформировать навыки и привычки здорового образа жизни, личной гигиены.
- создать условия для развития способных и одарённых детей;
- развить социальную активность и ответственность детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 год (стартовый)

| № | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| I | Раздел 1. Теоретическая подготовка | 20 | 20 | | |
| 1.1. | Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 1.2. | Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 1.3. | Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 1.4. | Туристское снаряжение | 2 | 2 | | Тестирование |
| 1.5. | Краткая характеристика техники спортивного ориентирования | 1 | 1 | | Тестирование |
| 1.6. | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 1.7. | Основные положения правил соревнований по-спортивному ориентированию | 1 | 1 | | Наблюдение |
| 1.8. | Ориентирование по местным предметам. Действие при потере ориентировки | 3 | 3 | | Тестирование |
| 1.9. | Основы правил по спортивному туризму | 3 | 3 | | Тестирование |
| 1.10. | Основы туристской подготовки | 6 | 6 | | Тестирование |
| II | Практическая подготовка | 48 | | 48 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 17 | | 17 | Выполнение нормативов |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 17 | | 17 | Выполнение нормативов |
| 2.3. | Техническая лыжная подготовка | 4 | | 4 | Наблюдение |

| | | | | | |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------------------|
| 2.4. | Техника и тактика спортивного туризма | 2 | | 2 | Выполнение нормативов |
| 2.5. | Техника и тактика спортивного ориентирования | 2 | | 2 | Выполнение нормативов |
| 2.6. | Приёмные и контрольно-переводные нормативы | 4 | | 4 | Выполнение нормативов |
| 3 | Участие в соревнованиях | 2 | | 2 | Выполнение нормативов |
| | Всего | 68 | 20 | 48 | |

Содержание учебного плана стартовый уровень (1 год)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (20 ч.)

Тема. 1.1. Введение. История туризма. Виды туризма. Туристское многоборье.

Беседа о туризме. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Значение туризма для человека. Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Туристские нормативы и значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение «Отечество».

Тема. 1.2. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика обморожения, действия при обморожении. Требования к одежде для занятий на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

Тема. 1.3. Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена.

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значения питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Назначения белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Тема. 1.4. Туристское снаряжение.

Снаряжения спортсмена, занимающегося туристским многоборьем для дистанции 1 и 2 класса. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Тема. 1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования (1 ч.)

Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения

высоких спортивных результатов. Приёмы и способы ориентирования. Техника - вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении спортивного ориентирования.

Тема. 1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Взаимосвязь техники и тактики обучения в спортивном ориентировании. Последовательность действий в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

Тема. 1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Тема. 1.8. Ориентирование по местному предмету. Действие при потере ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения.

Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Действие в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи часов и Солнца, часов и Луны. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту, стремление как можно меньше срезать тропинки. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилию.

Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Тема. 1.9. Основы правил по спортивному туризму.

Класс дистанции. Требования к классу дистанции. Виды дистанции (личная, командная). Виды прохождения дистанции (сквозное, по прибытию последнего участника). Штрафы на этапах дистанциях 1, 2 класса.

Тема. 1.10. Основы туристской подготовки.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров). Установка палаток. Размещение

вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места бивака перед уходом. Организация питания в походе выходного дня, 2-3 дневном походе. Составление меню, списки продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Типы костров. Правила разведения костров, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Раздел 2. Практическая подготовка (48 ч.)

Тема. 2.1. Общая физическая подготовка.

Систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствует укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятиями спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Лазание по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительного времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержания равновесия. Кувырки, падения. Колесо.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнение на развитие ловкости и координации движения. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Соревнования, эстафеты. Походы.

Тема. 2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на достижения высоких результатов путем развития силовых и скоростных качеств спортсмена необходимые в этом виде спорта, применяя набор знаний умений навыков, полученных в процессе обучения. воспитание физических качеств, специфических для спортсменов по туристскому многоборью: специальной выносливости, быстроты, силовой выносливости. Под воздействием усталости монотонности закреплять полученные знания, приобретенные умений, навыки и дальнейшее развивать других качества, необходимых спортсмену.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега.

Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Кросс.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Стигание разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах. Подтягивание на перекладине, зацепах разным хватом. Передвижение по рукоходу. Лазанье по канату. Вис на турнике на время. Упражнения для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Скалолазание. Индивидуальное и парное лазание по скальному тренажёру.

Тема. 2.3. Техническая лыжная подготовка.

Лыжные занятия эффективно проводить не на туристских лыжах с полумягким креплением, а на беговых. По причине того, что туристские лыжи предназначены для ходьбы по рыхлому, глубокому снегу. Из-за тяжелого веса и неудобства креплений вырабатывается неправильная техника бега на лыжах.

Обучение специальными подготовительными упражнениями, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременном двушажном ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучения поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спуску по склону в высокой, средней, низкой стойке. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Спуск с выдвиганием лыжи. Спуск с подниманием носков лыж. Спуск на одной лыже. Поворот на месте. Поворот во время спуска упором, «плугом», «полу плугом». Торможение: плугом, полу плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучения общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Работа палками. Хождение без палок. Толчок одной ногой, двумя ногами. Отталкивание лыжами в попеременном двушажном ходе. Передвижение полушагом. Преодоление препятствий. Попеременный двушажный, одношажный, бесшажный хода. Бег, ходьба на лыжах. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема. 2.4. Техника и тактика спортивного туризма.

Вязка узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брам-шкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов.

Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

На первом году обучения осваивается техника прохождения этапов по подготовленным перилам. Подготовка этапов к занятиям: натягивание веревок при помощи полиспаста. Голосовые команды.

Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды. Помощь участников команды при прохождении этапа.

Обучение технике прохождения этапов:

Переправа по бревну с перилами через реку, овраг. Переправа по бревну с маятниковой опорой

Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождения участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам.

Переправа по веревкам с перилами через реку, овраг (Параллельные перила)

Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду, лед.

Спуск, подъём по склону с перильной страховкой

Способы подъёма: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным перилам) перилам и перилам закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Организация командной страховки. Спуск, подъем с командной страховкой. Верхняя и нижняя командная страховка. Подход по подводным перилам к спуску. Действие команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зона.

Траверс склона по перилам

Организация самостраховки. Правила движения участника при движении по склону.

Движение по навесной переправе

Порядок пристёгивания к перилам и отстегивания от перил. Действие команды при прохождении этапа.

Техника прохождения скальных участков

Основные правила передвижения по скалам. Технические приемы скалолазания.

Страховка на скальном рельефе. Организация спусков.

Работа на этапах с веревками сопровождения. Штрафы. Правила прохождения этапов.

Тема. 2.5. Техника и тактика спортивного ориентирования.

Создание простейших планов и схем (классов, спортзала, двора, и т.п.). Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание, и обозначение на карте. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Измерение расстояния на карте и на местности. Держание компаса. Ориентирование карты по компасу. Азимут. Движение по азимуту. Приемы и способы ориентирования. Отметка на контрольном пункте.

Правильное держание карты. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определения точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Ориентирование при смене направления вдоль линейных. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор вариантов движения между КП. Кратчайшие пути, срезки.

Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Действие при потере ориентировки.

Тема. 2.6. Приёмные и контрольно-переводные нормативы.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовой способностей).

Тема 3. Участие в соревнованиях (2 ч.)

Участие в соревнованиях городского уровня

Планируемые результаты реализации программы:

По окончанию **1 года обучения** каждый учащийся должен:

Знать:

- технику безопасности при проведении туристских походов, занятий и соревнований;
- перечень личного снаряжения для похода выходного дня и требований к нему;
- правил проведения и судейства соревнований по спортивному туризму.

Уметь:

- последовательно выполнять действия в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции;
- выбирать место для привала и ночлега (бивака).
- вязать узлы в спортивном туризме;
- работать со спортивным компасом.

Учебный план 2 год (базовый)

| № | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 18 | 18 | | |
| 1.1. | Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований | | 2 | | Наблюдение |
| 1.2. | Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.3. | Туристское снаряжение | 6 | 6 | | Тестирование |
| 1.4. | Топография, условные знаки. Спортивные карты | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.5. | Краткая характеристика техники спортивного ориентирования | 2 | 2 | | Тестирование |
| 1.6. | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.7. | Основные положения правил соревнований по-спортивному ориентированию | 2 | 2 | | Наблюдение |
| II | Практическая подготовка | 50 | | 50 | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 13 | | 13 | Выполнение нормативов |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 11 | | 11 | Выполнение нормативов |
| 2.3. | Техническая лыжная подготовка | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 2.4. | Техника и тактика спортивного туризма | 12 | | 12 | Выполнение нормативов |
| 2.5. | Приёмные и контрольно-переводные нормативы | 2 | | 2 | Выполнение нормативов |
| 3 | Участие в соревнованиях | 8 | | 8 | Выполнение |

| | | | | | |
|--|--------------|----|----|----|------------|
| | | | | | нормативов |
| | Всего | 68 | 18 | 50 | |

Базовый уровень (2 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 ч.)

Тема 1.1. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика обморожения, действия при обморожении. Требования к одежде для занятий на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

Тема 1.2. Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена.

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значения питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Назначения белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Тема 1.3. Туристское снаряжение.

Снаряжения спортсмена, занимающегося туристским многоборьем для дистанции 1 и 2 класса. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Тема 1.4. Топография. Условные знаки. Спортивные карты.

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначения их топографическими знаками и их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерения расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем (класса, двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Тема 1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

Тема 1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Взаимосвязь техники и тактики обучения в спортивном ориентировании. Последовательность действий в спортивном ориентировании при прохождении

соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

Тема 1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Раздел 2. Практическая подготовка (52 ч.)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствует укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятиями спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Лазание по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительного времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержания равновесия. Кувырки, падения. Колесо.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнение на развитие ловкости и координации движения. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Соревнования, эстафеты. Походы.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на достижения высоких результатов путем развития силовых и скоростных качеств спортсмена необходимые в этом виде спорта, применяя набор знаний умений навыков, полученных в процессе обучения. воспитание физических качеств, специфических для спортсменов по туристскому

многоборью: специальной выносливости, быстроты, силовой выносливости. Под воздействием усталости монотонности закреплять полученные знания, приобретенные умения, навыки и дальше развивать других качества, необходимых спортсмену.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега.

Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Кросс.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Стигание разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах. Подтягивание на перекладине, зацепах разным хватом. Передвижение по рукоходу. Лазанье по канату. Вис на турнике на время. Упражнения для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Скалолазание. Индивидуальное и парное лазание по скальному тренажёру.

Тема 2.3. Техническая лыжная подготовка.

Лыжные занятия эффективно проводить не на туристских лыжах с полумягким креплением, а на беговых. По причине того, что туристские лыжи предназначены для ходьбы по рыхлому, глубокому снегу. Из-за тяжелого веса и неудобства креплений вырабатывается неправильная техника бега на лыжах.

Обучение специальными подготовительными упражнениями, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременном двушажном ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучения поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спуску по склону в высокой, средней, низкой стойке. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Спуск с выдвиганием лыжи. Спуск с подниманием носков лыж. Спуск на одной лыже. Поворот на месте. Поворот во время спуска упором, «плугом», «полу плугом». Торможение: плугом, полу плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучения общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Работа палками. Хождение без палок. Толчок одной ногой, двумя ногами. Отталкивание лыжами в попеременном двушажном ходе. Передвижение полушагом. Преодоление препятствий. Попеременный двушажный, одношажный, бесшажный хода. Бег, ходьба на лыжах. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема 2.4. Техника и тактика спортивного туризма.

Вязка узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брам- шкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

На первом году обучения осваивается техника прохождения этапов по подготовленным перилам. Подготовка этапов к занятиям: натягивание веревок при помощи полиспаста. Голосовые команды.

Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение

дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды. Помощь участникам команды при прохождении этапа.

Обучение технике прохождения этапов:

Переправа по бревну с перилами через реку, овраг. Переправа по бревну с маятниковой опорой

Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождения участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам.

Переправа по веревкам с перилами через реку, овраг (Параллельные перила)

Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду, лед.

Спуск, подъём по склону с перильной страховкой

Способы подъёма: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным перилам) перилам и перилам закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Организация командной страховки. Спуск, подъем с командной страховкой. Верхняя и нижняя командная страховка. Подход по подводным перилам к спуску. Действие команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зона.

Траверс с клона по перилам

Организация самостраховки. Правила движения участника при движении по склону.

Движение по навесной переправе

Порядок пристёгивания к перилам и отстегивания от перил. Действие команды при прохождении этапа.

Техника прохождения скальных участков

Основные правила передвижения по скалам. Технические приемы скалолазания. Страховка на скальном рельефе. Организация спусков.

Работа на этапах с веревками сопровождения. Штрафы. Правила прохождения этапов.

Тема 2.5. Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовой способностей); Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам, ориентированию. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1 и 2 класса.

Тема 3. Участие в соревнованиях (8 ч.)

Участие в соревнованиях городского уровня.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании **2 года обучения** каждый учащийся должен:

Знать:

- о спортивном ориентировании его основных видах;
- о спортивном туризме его видах;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;

- условные знаки спортивных и топографических карт.
- Уметь:**
- вязать узлы;
- разводить костер;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- бухтовка веревки;
- надевать страховочную систему.

**Учебный план
3 год (базовый)**

| № | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 18 | 18 | | |
| 1.1. | Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований | | 2 | | Наблюдение |
| 1.2. | Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.3. | Туристское снаряжение | 6 | 6 | | Тестирование |
| 1.4. | Топография, условные знаки. Спортивные карты | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.5 | Краткая характеристика техники спортивного ориентирования | 2 | 2 | | Тестирование |
| 1.6. | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.7. | Основные положения правил соревнований по-спортивному ориентированию | 2 | 2 | | Наблюдение |
| II | Практическая подготовка | 50 | | 50 | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 13 | | 13 | Выполнение нормативов |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 11 | | 11 | Выполнение нормативов |
| 2.3. | Техническая лыжная подготовка | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 2.4. | Техника и тактика спортивного туризма | 12 | | 12 | Выполнение нормативов |
| 2.5. | Приёмные и контрольно-переводные нормативы | 2 | | 2 | Выполнение нормативов |
| 3 | Участие в соревнованиях | 8 | | 8 | Выполнение нормативов |
| | Всего | 68 | 18 | 50 | |

Базовый уровень (3 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 ч.)

Тема 1.1. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика обморожения, действия при обморожении. Требования к одежде для занятий на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

Тема 1.2. Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена.

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значения питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Назначения белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Тема 1.3. Туристское снаряжение.

Снаряжения спортсмена, занимающегося туристским многоборьем для дистанции 1 и 2 класса. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Тема 1.4. Топография. Условные знаки. Спортивные карты.

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначения их топографическими знаками и их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерения расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем (класса, двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Тема 1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

Тема 1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Взаимосвязь техники и тактики обучения в спортивном ориентировании. Последовательность действий в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере

ориентировки. Анализ соревнований.

Тема 1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Раздел 2. Практическая подготовка (52 ч.)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствует укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятиями спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Лазание по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительного времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержания равновесия. Кувырки, падения. Колесо.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнение на развитие ловкости и координации движения. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Соревнования, эстафеты. Походы.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на достижения высоких результатов путем развития силовых и скоростных качеств спортсмена необходимые в этом виде спорта, применяя набор знаний умений навыков, полученных в процессе обучения. воспитание физических качеств, специфических для спортсменов по туристскому многоборью: специальной выносливости, быстроты, силовой выносливости. Под воздействием усталости монотонности закреплять полученные знания, приобретенные

умений, навыки и дальнейшее развивать других качества, необходимых спортсмену.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега.

Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Кросс.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах. Подтягивание на перекладине, зацепах разным хватом. Передвижение по рукоходу. Лазанье по канату. Вис на турнике на время. Упражнения для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Скалолазание. Индивидуальное и парное лазание по скальному тренажёру.

Тема 2.3. Техническая лыжная подготовка.

Лыжные занятия эффективно проводить не на туристских лыжах с полумягким креплением, а на беговых. По причине того, что туристские лыжи предназначены для ходьбы по рыхлому, глубокому снегу. Из-за тяжелого веса и неудобства креплений вырабатывается неправильная техника бега на лыжах.

Обучение специальными подготовительными упражнениями, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременном двушажном ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучения поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спуску по склону в высокой, средней, низкой стойке. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Спуск с выдвиганием лыжи. Спуск с подниманием носков лыж. Спуск на одной лыже. Поворот на месте. Поворот во время спуска упором, «плугом», «полу плугом». Торможение: плугом, полу плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучения общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Работа палками. Хождение без палок. Толчок одной ногой, двумя ногами. Отталкивание лыжами в попеременном двушажном ходе. Передвижение полушагом. Преодоление препятствий. Попеременный двушажный, одношажный, бесшажный хода. Бег, ходьба на лыжах. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема 2.4. Техника и тактика спортивного туризма.

Вязка узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брам-шкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

На первом году обучения осваивается техника прохождения этапов по подготовленным перилам. Подготовка этапов к занятиям: натягивание веревок при помощи полиспада. Голосовые команды.

Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды. Помощь участников команды при прохождении этапа.

Обучение технике прохождения этапов:

Переправа по бревну с перилами через реку, овраг. Переправа по бревну с маятниковой опорой

Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождения участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам.

Переправа по веревкам с перилами через реку, овраг (Параллельные перила)

Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду, лед.

Спуск, подъём по склону с перильной страховкой

Способы подъёма: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным перилам) перилам и перилам закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Организация командной страховки. Спуск, подъем с командной страховкой. Верхняя и нижняя командная страховка. Подход по подводным перилам к спуску. Действие команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зона.

Траверс с клона по перилам

Организация самостраховки. Правила движения участника при движении по склону.

Движение по навесной переправе

Порядок пристёгивания к перилам и отстегивания от перил. Действие команды при прохождении этапа.

Техника прохождения скальных участков

Основные правила передвижения по скалам. Технические приемы скалолазания. Страховка на скальном рельефе. Организация спусков.

Работа на этапах с веревками сопровождения. Штрафы. Правила прохождения этапов.

Тема 2.5. Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам, ориентированию. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1 и 2 класса.

Тема 3. Участие в соревнованиях (8 ч.)

Участие в соревнованиях городского уровня

Планируемые результаты освоения программы

По окончании **3 года обучения** каждый учащийся должен:

Знать:

- о спортивном ориентировании его основных видах;
- о спортивном туризме его видах;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; основы гигиены туриста;

- условные знаки спортивных и топографических карт.

Уметь:

- вязать узлы;
- разводить костер;
- командное преодоление естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- бухтовка веревки;
- надевать страховочную систему.

**Учебный план
4 год (базовый)**

| № | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|-----------|-------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 18 | 18 | | |
| 1.1. | Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований | | 2 | | Наблюдение |
| 1.2. | Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.3. | Туристское снаряжение | 6 | 6 | | Тестирование |
| 1.4. | Топография, условные знаки. Спортивные карты | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.5. | Краткая характеристика техники спортивного ориентирования | 2 | 2 | | Тестирование |
| 1.6. | Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.7. | Основные положения правил соревнований по-спортивному ориентированию | 2 | 2 | | Наблюдение |
| II | Практическая подготовка | 50 | | 50 | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка | 13 | | 13 | Выполнение нормативов |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка | 11 | | 11 | Выполнение нормативов |
| 2.3. | Техническая лыжная подготовка | 4 | | 4 | Наблюдение |
| 2.4. | Техника и тактика спортивного туризма | 12 | | 12 | Выполнение нормативов |
| 2.5. | Приёмные и контрольно-переводные нормативы | 2 | | 2 | Выполнение нормативов |
| 3 | Участие в соревнованиях | 8 | | 8 | Выполнение нормативов |
| | Всего | 68 | 18 | 50 | |

Базовый уровень (4 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (18 ч.)

Тема 1.1. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика обморожения, действия при обморожении. Требования к одежде для занятий на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

Тема 1.2. Питание, режим, гигиена и самоконтроль спортсмена.

Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значения питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Назначения белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Субъективные данные самоконтроля: самочувствия, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Тема 1.3. Туристское снаряжение.

Снаряжения спортсмена, занимающегося туристским многоборьем для дистанции 1 и 2 класса. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Тема 1.4. Топография. Условные знаки. Спортивные карты.

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначения их топографическими знаками и их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерения расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем (класса, двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Тема 1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

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

Тема 1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции по спортивному ориентированию.

Взаимосвязь техники и тактики обучения в спортивном ориентировании. Последовательность действий в спортивном ориентировании при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки. Анализ соревнований.

Тема 1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

Раздел 2. Практическая подготовка (52 ч.)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствует укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятиями спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Лазание по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительного времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки, барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержания равновесия. Кувырки, падения. Колесо.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнение на развитие ловкости и координации движения. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Соревнования, эстафеты. Походы.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на достижения высоких результатов путем развития силовых и скоростных качеств спортсмена необходимые в этом виде спорта, применяя набор знаний умений навыков, полученных в процессе обучения. воспитание физических качеств, специфических для спортсменов по туристскому многоборью: специальной выносливости, быстроты, силовой выносливости. Под воздействием усталости монотонности закреплять полученные знания, приобретенные умений, навыки и дальнейшее развивать других качества, необходимых спортсмену.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега.

Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Кросс.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах. Подтягивание на перекладине, зацепах разным хватом. Передвижение по рукоходу. Лазанье по канату. Вис на турнике на время. Упражнения для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Скалолазание. Индивидуальное и парное лазание по скальному тренажёру.

Тема 2.3. Техническая лыжная подготовка.

Лыжные занятия эффективно проводить не на туристских лыжах с полумягким креплением, а на беговых. По причине того, что туристские лыжи предназначены для ходьбы по рыхлому, глубокому снегу. Из-за тяжелого веса и неудобства креплений вырабатывается неправильная техника бега на лыжах.

Обучение специальными подготовительными упражнениями, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременном двушажном ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучения поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спуску по склону в высокой, средней, низкой стойке. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Спуск с выдвиганием лыжи. Спуск с подниманием носков лыж. Спуск на одной лыже. Поворот на месте. Поворот во время спуска упором, «плугом», «полу плугом». Торможение: плугом, полу плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучения общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Работа палками. Хожение без палок. Толчок одной ногой, двумя ногами. Отталкивание лыжами в попеременном двушажном ходе. Передвижение полушагом. Преодоление препятствий. Попеременный двушажный, одношажный, бесшажный хода. Бег, ходьба на лыжах. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема 2.4. Техника и тактика спортивного туризма.

Вязка узлов, применяемых в спортивном туризме: прямой, встречный, ткацкий, брам-шкотовый, проводник, двойной проводник, проводник-восьмерка, булинь, карабинная удавка, штыковой, схватывающий. Правила завязывания узлов. Техника вязания узлов. Надевание страховочной системы. Маркировка веревок.

На первом году обучения осваивается техника прохождения этапов по подготовленным перилам. Подготовка этапов к занятиям: натягивание веревок при помощи полиспаста. Голосовые команды.

Командная работа при прохождении дистанции. Командные действия при прохождении этапов с подводными перилами, без подводных перил. Сквозное прохождение дистанции. Прохождение этапов по приходу последнего участника команды. Помощь участников команды при прохождении этапа.

Обучение технике прохождения этапов:

Переправа по бревну с перилами через реку, овраг. Переправа по бревну с маятниковой опорой

Работа возле опасной зоны. Страховка участника через реку, овраг, каньон по бревну. Прохождения участника по бревну с маятниковой опорой, с маятниковой опорой с самостраховкой. Подход по подводным перилам.

Переправа по веревкам с перилами через реку, овраг (Параллельные перила)

Техника движения по перилам. Страховка при прохождении этапа через сухой овраг, каньон, воду, лед.

Спуск, подъём по склону с перильной страховкой

Способы подъёма: свободное лазание, с опорой на перила, по перилам со страховкой. Требования к перилам. Спуск, подъем с самостраховкой по сдвоенным (закольцованным перилам) перилам и перилам закрепленным на опоре удавкой. Спуск с применением спускового устройства. Организация командной страховки. Спуск, подъем с командной страховкой. Верхняя и нижняя командная страховка. Подход по подводным перилам к спуску. Действие команды, проходящей этап. Безопасная и опасная зона.

Траверс с клона по перилам

Организация самостраховки. Правила движения участника при движении по склону.

Движение по навесной переправе

Порядок пристёгивания к перилам и отстегивания от перил. Действие команды при прохождении этапа.

Техника прохождения скальных участков

Основные правила передвижения по скалам. Технические приемы скалолазания.

Страховка на скальном рельефе. Организация спусков.

Работа на этапах с веревками сопровождения. Штрафы. Правила прохождения этапов.

Тема 2.5. Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам, ориентированию. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1 и 2 класса.

Тема 3. Участие в соревнованиях (8 ч.)

Участие в соревнованиях городского уровня

Планируемые результаты освоения программы

По окончании **4 года обучения** каждый учащийся должен:

Знать:

- о спортивном ориентировании его основных видах;
- о спортивном туризме его видах;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; основы гигиены туриста;

- условные знаки спортивных и топографических карт.

Уметь:

- вязать узлы;
- разводить костер;
- командное преодоление естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- бухтовка веревки;
- надевать страховочную систему;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами.

**Учебный план
5 год (продвинутый)**

| № | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|----------|--|------------------|----------|-----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | | |
| 1.1. | Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 1.2. | Туристское снаряжение | 2 | 2 | | тестирование |
| 1.3. | Топография, условные знаки. Спортивные карты | 2 | 2 | | Наблюдение |
| 2 | Практическая подготовка | 62 | | 62 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 7 | | 7 | выполнение нормативов |
| 8 | Специальная физическая подготовка | 10 | | 10 | выполнение нормативов |
| 2.3. | Техническая лыжная подготовка | 8 | | 8 | Наблюдение |
| 2.4. | Техника и тактика спортивного туризма | 9 | | 9 | выполнение нормативов |
| 2.5. | Техника и тактика спортивного ориентирования | 10 | | 10 | выполнение нормативов |
| 2.6. | Приёмные и контрольно-переводные нормативы | 2 | | 2 | выполнение нормативов |
| 3 | Участие в соревнованиях | 16 | | 16 | выполнение нормативов |
| | Всего | 68 | 6 | 62 | |

Продвинутый уровень (5 год)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 ч.)

Тема 1.1. Техника безопасности при проведении туристских занятий, соревнований.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переезде группы на транспорте. Профилактика травматизма на занятиях.

Профилактика обморожения, действия при обморожении. Требования к одежде для занятий на улице. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношение с местным населением.

Тема 1.2. Туристское снаряжение.

Снаряжения спортсмена, занимающегося туристским многоборьем для дистанции 1 и 2 класса. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Тема 1.3. Топография. Условные знаки. Спортивные карты.

Зрительное знакомство с объектами местности, обозначения их топографическими знаками и их словесное описание. Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерения расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов схем (класса, двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

Раздел 2. Практическая подготовка (62 ч.)

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Систематическое выполнение и правильная дозировка физических упражнений способствует укреплению здоровья, развитию опорно-двигательного аппарата, всестороннему физическому развитию, овладению разнообразными двигательными навыками в процессе занятиями спорта, моральных и волевых качеств спортсменов.

Общая выносливость: ходьба, бег на средние и длинные дистанции, ориентирование на местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, гребля, ритмическая гимнастика.

Скоростная выносливость: бег на короткие дистанции с полной выкладкой, челночный бег, бег на лыжах на короткой дистанции, подвижные игры.

Силовая выносливость: прыжки, приседания, отжимание, подтягивание на перекладине, упражнения для мышц живота. Упражнения в парах с сопротивлением. Гимнастика. Лазание по канату. Преодоление навесной переправы. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине, скальных зацепах. Лазание по рукоходу и скальной стенке. Бег по крутому склону.

Скоростно-силовая выносливость: выполнение достаточно длительного времени упражнений силового характера с максимальной скоростью. Гладкий бег на короткие и длинные дистанции, по пересеченной местности.

Развитие ловкости: спортивные и подвижные игры, лёгкая атлетика (прыжки,

барьерный бег). Упражнения, выполняемые в движении. Упражнения с грузом и без груза: ходьба по бревну, верёвке, камням, кочкам, соревнования по технике туризма. Упражнения на удержания равновесия. Кувырки, падения. Колесо.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание различных групп мышц, сухожилий и связок. Упражнения в парах, самостоятельно.

Упражнения на расслабление. Упражнения для отработки падения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнение на развитие ловкости и координации движения. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнение на равновесие. Слалом между деревьями.

Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания. Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности.

Соревнования, эстафеты. Походы.

Тестирование. Практическое занятие: Сдача нормативов.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка (10 ч.)

Специальная физическая подготовка направлена на достижения высоких результатов путем развития силовых и скоростных качеств спортсмена необходимые в этом виде спорта, применяя набор знаний умений навыков, полученных в процессе обучения. воспитание физических качеств, специфических для спортсменов по туристскому многоборью: специальной выносливости, быстроты, силовой выносливости. Под воздействием усталости монотонности закреплять полученные знания, приобретенные умения, навыки и дальнейшее развивать других качества, необходимых спортсмену.

Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника барьерного бега.

Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

Упражнение для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабо пересеченной местности. Бег с картой. Кросс.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Стигание разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и много скоки на одной и двух ногах. Подтягивание на перекладине, зацепах разным хватом. Передвижение по рукоходу. Лазанье по канату. Вис на турнике на время. Упражнения для развития силовой выносливости плечевого пояса.

Скалолазание. Индивидуальное и парное лазание по скальному тренажёру. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств:

выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости: бег равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег на лыжах на дистанцию до 6 км. туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: специально беговые упражнения, челночный бег, эстафеты.

Упражнения на развития ловкости: кувырки, хождение по канату, прыжки из различного положения, преодоление специфические препятствия (X-образные перила, бабочка, параллельные перила и т.д.).

Упражнения для развития силовой выносливости: сгибание и разгибание рук, приседания на одной и на двух ногах, прыжки и много скоки на одной и на двух ногах, прыжки со скакалкой, поднятие и переноска тяжести, упражнения с гантелями, работа на тренажерах.

Изучение тактики прохождения отдельных этапов и прохождения 1,2 класса дистанции. Скалолазание. Страховка при лазании по скалодрому. Техника лазания. Лыжная подготовка. Изучение лыжных ходов, техники спуска, подъёма и поворотов. Спортивные игры. Подвижные игры, футбол, баскетбол и т.д. Знания и умения, которыми должен обладать выпускник.

Тема 2.3. Техническая лыжная подготовка (8 ч.)

Лыжные занятия эффективно проводить не на туристских лыжах с полумягким креплением, а на беговых. По причине того, что туристские лыжи предназначены для ходьбы по рыхлому, глубокому снегу. Из-за тяжелого веса и неудобства креплений вырабатывается неправильная техника бега на лыжах.

Обучение специальными подготовительными упражнениями, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременном двушажном ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучения поворотам на месте и в движении. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спуску по склону в высокой, средней, низкой стойке. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Спуск с выдвиганием лыжи. Спуск с поднятием носков лыж. Спуск на одной лыже. Поворот на месте. Поворот во время спуска упором, «плугом», «полу плугом». Торможение: плугом, полу плугом, упором, поворотом, соскальзыванием, падением. Обучения общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Работа палками. Хождение без палок. Толчок одной ногой, двумя ногами. Отталкивание лыжами в попеременном двушажном ходе. Передвижение полушагом. Преодоление препятствий. Попеременный двушажный, одношажный, бесшажный хода. Бег, ходьба на лыжах. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема 2.4. Техника и тактика спортивного туризма (9 ч.)

Специальное личное снаряжение. Страховочная система. Самостраховка. Перчатки. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования. Снаряжение специальное снаряжение – любое снаряжение (согласно Разделу 3), взятое группой (связкой, участником) на дистанцию для выполнения ТП. Основное специальное снаряжение – основная верёвка длиной 5 и более метров или иное снаряжение, по Условиям приравненное к основному. Всё основное снаряжение группа (связка, участник) транспортирует от старта до финиша последовательно через все этапы (за исключением специально оговорённых участков дистанции). Всё вышеперечисленное снаряжение группы (связки, участника) проходит техническую комиссию. По её итогам составляется акт проверки снаряжения. Использование на дистанции снаряжения, не допущенного технической комиссией, запрещается. Потерянным считается снаряжение: на этапе – снаряжение, которое по окончании КВ этапа какой-либо своей частью находится в ОЗ этапа, на ИС этапа или

осталось подключенным к судейскому оборудованию; – снаряжение, оставленное в РЗ ЦС этапа после выхода группы (связки, участника) из РЗ. Группа (связка, участник) имеет право забрать потерянное снаряжение по окончании КВ этапа, используя для этого ПОД (КОД). До окончания КВ этапа группа (связка, участник) имеет право вернуть снаряжение любым способом, не противоречащим условиям прохождения этапа и данному Регламенту. На дистанции – основное специальное снаряжение, не пересёкшее финишную линию. Потеря основного специального снаряжения на дистанции ведёт к снятию группы (связки, участника) с дистанции. На дистанциях, проложенных на искусственном рельефе в закрытых помещениях, допускается подбор специального снаряжения после пересечения группой (участником, связкой) финишной линии, при этом: – снаряжение, находящееся в БЗ дистанции (на полу, не подключенное к судейскому оборудованию), участник имеет право подобрать в любом месте дистанции без использования оборудования этапов (блоков этапов); – снаряжение, находящееся в ОЗ дистанции, участник имеет право вернуть, используя оборудование этапов (в т.ч. ПОД), с обязательным условием соблюдения технических приёмов при движении по перилам этапов и обеспечения ВСС.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Знания регламента и правил (аббревиатура).

Узлы. Группы узлов, их назначение и применение на практике. Обязательные узлы - грейпвайн, брам-шкотовый, проводник восьмёрка, австрийский проводник, двойной проводник, проводник восьмёрка, карабинная удавка, штык, стремя на опоре, булинь, двойной булинь, стремя на карабине, грейпвайн-удавка, симметричный схватывающий, схватывающий бахмана, австрийский схватывающий (из регламента), после их изучения проводится тест на скорость вязки узлов на скорость.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению, частичное изучение регламента

Работа с веревками. Основная и вспомогательная верёвки. Размеры и длины веревок на дистанции. Статическая и динамическая веревка их предназначения. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Виды сбора веревки - бухтовка и маркировка верёвки. Для организации страховки, перил и сопровождения, а также снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее 10 мм. Динамические верёвки должны соответствовать требованиям UIAA и EN 892, статические – EN 1891. Верёвки типа А имеют более высокую статическую и динамическую прочность. В соответствии с требованиями EN1891 верёвки группы А должны иметь статическую прочность не менее 22 кН, верёвки группы В – не менее 18 кН. Двойной верёвкой является: сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), разделенная соответствующим узлом и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; две отдельные верёвки. Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей. Если в ходе 11 прохождения дистанции верёвке нанесено повреждение (перебит сердечник, сорвана оплётка и т. п.), её эксплуатация может быть продолжена после блокировки повреждённого участка с помощью узла. Группе (связке, участнику) при прохождении этапа запрещается разрезать узлы и обрезать навешенные основные верёвки. В особом случае, с разрешения судьи этапа, допускается срезать на этапе верёвки, если группа (связка, участник) превысила КВ и не может иным способом снять снаряжение. На Чемпионатах, Кубках и Первенствах РФ для выполнения любых ТП разрешено использовать только основные верёвки длиной 10, 20, 30, 40, 50, 60 м +/- 5% без учёта узлов. На верёвках, предъявленных технической комиссии, не должно быть наклеек и т. п., затрудняющих проверку их целостности.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки. Знание видов верёвки и их предназначение.

Работа с карабинами. Виды карабинов, различительные особенности, правила

пользования карабинами, их назначение и применение. Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Продольная прочность карабина должна быть не менее 2200 кг (22 кН), поперечная (перпендикулярная муфте) – не менее 600 кг (6 кН). При использовании карабинов для выполнения ТП по п.3.3.1 защёлка карабина должна быть заблокирована по предписанию фирмы изготовителя. При выполнении ТП по п.п. 7.4.1, 7.5.1, 7.6.4.б, для подключения перил на ТО запрещается использовать карабины, не отвечающие требованиям п.п. 3.3.1, Зажимы, спусковые устройства. Для организации самостраховки на подъёме по склону используется зажим типа "жумар" или иные фиксирующие устройства, отвечающие требованиям. Для организации самостраховки на спусках по склону используются спусковые устройства, отвечающие требованиям. Возможность использования ФСУ (фрикционное спусковое устройство) "восьмёрка" определяется заместителем Главного судьи по безопасности, исходя из конкретных параметров этапа. Для подключения полиспастов при натяжении перил запрещается использовать любые зажимы и иные фиксирующие устройства. Блоки и полиспасты. Блоки, используемые для организации полиспастов и движения людей по перилам, должны иметь разрывную нагрузку не менее 1500 кг (15кН). Блоки, используемые для движения людей, должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы. При использовании блоков для движения людей должно быть соблюдено 12 условие: в случае развала конструкции движущийся участник должен остаться подключенным к перилам через карабин. Суммарное количество шкивов на полиспасте не должно превышать 4 штук. Натяжение полиспастов должно производиться верёвкой диаметром не менее 10 мм. Для подключения полиспастов при натяжении перил разрешено использовать только двойную петлю из репшура диаметром не менее 6 мм.

Практическое занятие: Применение карабинов в определенных условиях.

Личное прохождение этапов. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

1 класс дистанции пешеходная короткая – 200-400м. количество технических этапов 4-5, пешеходная длинная 1000-3000м. количество этапов 4-5. Этап Переправа вброд Судейские перила, самостраховка; с опорой на перила, с альпенштоком $L=5-12$ м, $h=$ до 0,4 м, Переправа по бревну Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка $L=6-10$ м, Переправа по параллельным перилам Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка $L=8-14$ м.

1 класс дистанции лыжная короткая - короткая – 200-400м. количество технических этапов 4-5, лыжная длинная 1000-3000м. количество этапов 4-5. Переправа по тонкому льду - судейские перила, самостраховка; $L=5-12$ м; переправа по бревну -судейские перила, самостраховка; с опорой на перила; гимнастическая страховка $L=6-10$ м; переправа по параллельным перилам - судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка $L=6-12$ м; Подъём - перила судейские, самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком $L=15-25$ м, $\alpha - 20-30^\circ$; спуск - перила судейские, самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком $L=15-25$ м, $\alpha - 20-30^\circ$; траверс - перила судейские, самостраховка; с альпенштоком $L=10-20$ м, $\alpha - 20-30^\circ$.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Командное прохождение дистанции. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

1 класс дистанции пешеходная – группа, связка. Этапы переправа вброд судейские

перила, самостраховка; с опорой на перила, с альпенштоком L=5-12 м, h=до 0,4 м. Переправа по бревну судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка L=6-10 м. Переправа по параллельным перилам Судейские перила, самостраховка; гимнастическая страховка L=8-14 м

1 класс дистанция лыжная этапы: переправа по тонкому льду - судейские перила, самостраховка; L=5-12 м; переправа по бревну - судейские перила.- самостраховка; с опорой на перила; гимнастическая страховка L=6-10 м.; переправа по параллельным - перилам судейские перила - самостраховка; гимнастическая страховка L=6-12 м.; подъём

- перила судейские; самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком L=15-25 м, $\alpha - 20-30^\circ$; спуск - перила судейские. самостраховка; спортивный способ; с альпенштоком L=15-25 м, $\alpha - 20-30^\circ$; траверс - перила судейские, самостраховка; с альпенштоком L=10-20 м, $\alpha - 20-30^\circ$; спуск на лыжах - перила судейские, самостраховка; спортивным способом; L=15-25 м, $\alpha - 20-30^\circ$.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходная и лыжная.

Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходная. Положение о соревнованиях, условия проведения. Выбор района проведения, требования к нему. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформление мест проведения.

Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Условия проведения соревнований.

Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении соревнований.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции лыжная. Положение о соревнованиях, условия проведения. Выбор района проведения, требования к нему. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформление мест проведения. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Условия проведения соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении соревнований.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Тема 2.5. Техника и тактика спортивного ориентирования. (10 ч.)

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования. Топографическая подготовка. Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию. Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам

соревнований.

План. Карта. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

Условные знаки. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внемасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

Тактико-техническая подготовка. Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

Азимут. Движение по азимуту. Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

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

Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

Полигоны по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

Соревнования по спортивному ориентированию. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

Тема 2.6 Контрольные упражнения и соревнования (2 ч.)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам, ориентированию. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 1 и 2 класса.

Тема 3. Участие в соревнованиях (16 ч.)

Участие в соревнованиях городского, окружного уровня

Планируемые результаты реализации программы:

По окончании **5 года обучения** каждый учащийся должен:

Знать:

- о спортивном ориентировании его основных видах;
- о спортивном туризме его видах;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой доврачебной помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;

- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации; правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция –пешеходная на этапах 1, 2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях; основы гигиены туриста;
- комплектацию походной аптечки;
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт.

Уметь:

- вязать узлы;
- разводить костер;
- командное преодоление естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовка веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта, измерять расстояние шагами.
- комплектацию походной аптечки.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график**

| Реализация программы «Основы туризма» | | | | | | | |
|--|---------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------------|---|--------------|
| Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль) | | | | | | | |
| 1 полугодие | | | 2 полугодие | | | Итого | |
| Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Кол-во недель | Кол-во часов |
| 01.09.2025 30.12.2025 | 16 | 32 | 11.01.2026 26.05.2026 | 18 | 36 | 34 | 68 |
| Сроки организации промежуточного контроля | | | | | | Формы контроля | |
| 18.12.2025 г. – 29.12.2025 г. | | | 18.05.2026 г. – 26.05.2026 г. | | | Тестирование, сдача нормативов. | |
| Второй год обучения (базовый уровень, второй модуль) | | | | | | | |
| 1 полугодие | | | 2 полугодие | | | Итого | |
| Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Кол-во недель | Кол-во часов |
| 01.09.2026 30.12.2026 | 16 | 32 | 08.01.2027 26.05.2027 | 18 | 36 | 34 | 68 |
| Сроки организации промежуточного контроля | | | | | | Формы контроля | |
| 18.12.2026 г. – 29.12.2026 г. | | | 18.05.2027 г. – 26.05.2027 г. | | | Тестирование, сдача нормативов. | |
| Третий год обучения (базовый уровень, третий модуль) | | | | | | | |
| 1 полугодие | | | 2 полугодие | | | Итого | |
| Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Кол-во недель | Кол-во часов |
| 01.09.2027 30.12.2027 | 16 | 32 | 08.01.2028 26.05.2028 | 18 | 36 | 34 | 68 |
| Сроки организации промежуточного контроля | | | | | | Формы контроля | |
| 18.12.2027 г. – 29.12.2027 г. | | | 18.05.2028 г. – 26.05.2028 г. | | | Тестирование, сдача нормативов. | |
| Четвертый год обучения (базовый уровень, четвертый модуль) | | | | | | | |
| 1 полугодие | | | 2 полугодие | | | Итого | |
| Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Кол-во недель | Кол-во часов |
| 01.09.2028 30.12.2028 | 16 | 32 | 08.01.2029 26.05.2029 | 18 | 36 | 34 | 68 |
| Сроки организации промежуточного контроля | | | | | | Формы контроля | |
| 18.12.2027 г. – 29.12.2027 г. | | | 18.05.2028 г. – 26.05.2028 г. | | | Тестирование, сдача нормативов. | |
| Пятый год обучения (продвинутый уровень, пятый модуль) | | | | | | | |
| 1 полугодие | | | 2 полугодие | | | Итого | |
| Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Период | Кол-во недель | Кол-во часов | Кол-во недель | Кол-во часов |
| 01.09.2029 30.12.2029 | 16 | 32 | 08.01.2030 26.05.2030 | 18 | 36 | 34 | 68 |
| Сроки организации итогового контроля | | | | | | Формы контроля | |
| 18.12.2029 г. – 29.12.2029 г. | | | 18.05.2030 г. – 26.05.2030 г. | | | Участие в соревнованиях «Человеческий фактор», «Школа безопасности», «Парад к 9 мая». | |

Условия реализации программы:

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 28 учащихся и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся.

Методическое обеспечение программы:

Наблюдение за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося (родной край: школа, село, окружающая природа). В процессе овладения этой практико-ориентированной деятельностью обеспечиваются целостное и системное видение мира в его важнейших взаимосвязях, осознание места и роли в нём человека.

Двигательная деятельность общеразвивающей направленности в процессе занятий туризмом. В процессе этой деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические и морально-волевые качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Обеспечивается ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

Способы организации безопасной жизнедеятельности человека в природной и социальной среде, представленные в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих физическое и психоэмоциональное здоровье школьника, а также сохранение окружающего мира;

Изучение природного и культурно-исторического наследия родного края, обеспечивающее духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданской ответственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и в семье.

Преподавание теоретического материала по тематическим блокам проводится в процессе практических занятий в целях закрепления нового материала, приобретения воспитанниками собственных навыков и умений. Такие занятия проводятся в учебном классе, спортивном зале, на уличной спортплощадке или непосредственно на природе. Занятия по общей физической (ОФП) и специальной подготовке (СФП) проходят в специально оборудованных помещениях – тренажерном зале, спортивном зале. При проведении такого рода занятий используется комбинированный подход: подбор комплексов упражнений, физической нагрузки с учетом возрастных особенностей для группы в целом и их индивидуальная корректировка в зависимости от индивидуальных физических возможностей, показаний врача.

Методическое обеспечение программы:

На 1 группу требуется:

1. фотографии 28 шт;
2. видеофильмы 10 шт;
3. карты 28 шт;
4. схемы 28 шт;
5. плакаты 28 шт;

Материально-техническое обеспечение программы:

1. кабинет – 1 шт. на 1 группу;
2. спортивный зал – 1 шт. на 1 группу;
3. палатки 28 шт. на 1 группу;
4. специальное оборудование 28 шт. на 1 группу;
5. оборудование для походов 3 шт. на 1 группу;
6. коврики 28 шт. на 1 группу;
7. макеты 1 шт. на 1 группу;
8. системы 28 шт. на 1 группу;
9. компас 28 шт. на 1 группу.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа представлена формированием у школьников определенной системы ценностных отношений к окружающей действительности, в том числе к природе и роли человека в ней. В школьном образовании воспитание проводится планомерно, в системе в связи с познавательным процессом и зависит от содержания и аксиологического освещения учебного материала, методов и форм его изучения.

Учащиеся на основании положения о контроле разрабатывают в группах «Презентации умений»

Участие в соревнованиях «Человеческий фактор», «Туристический слет», «Школа безопасности», где школьники показывают свою сплоченность.

Из оборудования в кабинете необходимо иметь для обучения оборудование, которое поможет наглядно и на практике погрузится в ситуационные задания по оказанию первой помощи – такие как манекены, бинты, коврики, спасательные средства, а также специальное оборудование для реализации выполнения практических занятий по спортивному туризму.

Важным аспектом программы является трудовое воспитание и профессиональное самоопределение: воспитание у детей уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям медицинских работников; формирование у детей добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности; развитие умения работать совместно с другими, действовать самостоятельно, активно и ответственно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально-значимой деятельности для осмысления выбора профессии;

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля:

Формы подведения итогов реализации программы:

- положительная динамика физического и психического состояния воспитанников;
- выполнение заданий диагностик, выполнение контрольных нормативов;
- итоги участия в туристических слётах;
- результативность участия в спортивных соревнованиях;
- зачетный поход.

| Аттестация | Сроки проведения | Форма |
|-------------------------|--------------------------------|---|
| Текущий контроль знаний | В течение всего срока обучения | В соответствии с программой, на основании положения о контроле |
| Промежуточная | Декабрь/январь | «Презентация умений» |
| Итоговая | Май/сентябрь | Участие в соревнованиях «Человеческий фактор», «Туристический слет», «Школа безопасности» |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 032100 - "Физ. культура" (по магистер. программе "Адаптив. физ. культура") / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2020. - 162, [2] с. : ил. - Гриф УМО. - ISBN 978-5-9718-0461-1 : 220-00.ЭКЗ: 7

2. Петров, С. В. Безопасный отдых и туризм : учеб. пособие для студентов вузов / С. В. Петров, О. Л. Жигарев, О. Н. Токарева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Новосиб. гос. пед. ун-т", ФГБОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". - Новосибирск [и др.] : [АРТА], 2021. - 294, [2] с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Гриф УМО. - ISBN 978-5-902700-32-6 : 362-00

Литература для обучающихся и родителей:

1. Биржаков, М.Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. - СПб. : Герда, 2016. - 208 с.

2. Бутко И.И., Ляшко Г.И., Маркин П.П., Ситников В.А. Туризм. Безопасность в программных турах и на туристских маршрутах. Пособие для студентов гуманитарных и профильных факультетов вузов, специалистов туристических организаций. – М.: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2019. – 320 с. («Туризм и сервис») ISBN 978-5-241-00802-2

3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр

«Академия», 2021. – 208 с. ISBN 5-7695-0670-9

4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш.Пед. Учеб. Заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – 2-е изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 208 с. ISBN 5-7695-1714-X

5. Гимазов Р.М., Соколовский Р.В. Туристический слет среди студентов 2 курсов. Методические указания / Отв. ред. Р.М. Гимазов. – Сургут: РИО СурГПУ, 2020. – 49 с.

6. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. -М.: Зеркало, 2019. – 243 с.: ил.

7. Квартальнов, В.А. Туризм : учеб. для образоват. учреждений турист. профиля / В.А.Квартальнов. - Изд. 2-е, перераб. - М. : Финансы и статистика, 2020. - 335 с. - ISBN 5-279-03119-4 : 161-70.

8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Недра, 2019. – 269 с., ил.

9. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для студентов вузов по направлению 0321000 - Физическая культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - 2-е изд.,

испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2019. - 463 с. : ил. - Гриф УМО. - ISBN 978-5-9718-0190-0 : 350-00.ЭКЗ: 10

10. Черныш И.В. Походная энциклопедия путешественника / Игорь Всеволодович Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2020. – 448 с.: ил. ISBN 5-8183-0982-7

Интернет-источники

1. <http://www.carabin.ru/articles/sutur/162.html> (02.05.2025)

2. <http://www.tyrist.net/> (02.05.2025)

3. <http://tmmoscow.ru/www.sid-vd.ru/?id=1328> (02.05.2025)

4. <https://tssr.ru/> (02.05.2024)

Учебно-методические материалы

1. Рабочая программа "Спортивно-оздоровительный туризм с методикой преподавания" [Электронный ресурс]: Направление подготовки 034400.62, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/ ГОУ ВПО "Сургут. гос.пед.ун-т"; сост. Р.М. Гимазов -Электрон.дан.-Сургут: СурГПУ,2020. - Режим доступа: <http://els.surgpu.ru/>ограничен: необходима авторизация. - Загл.с экрана

2. Учебная программа "Спортивно-оздоровительный туризм с методикой преподавания" [Электронный ресурс]: Направление подготовки 034400.62, Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)/ ГОУ ВПО "Сургут. гос.пед.ун-т"; сост. Р.М. Гимазов -Электрон.дан.-Сургут: СурГПУ,2020. - Режим доступа: <http://els.surgpu.ru/>ограничен: необходима авторизация. - Загл.с экрана

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**НОРМАТИВЫ
по спортивному туризму**

| ВИД ПОДГОТОВКИ | нормативы | 1 год обучения | | 2,3 год обучения | | 4 год обучения | | 5 год обучения | |
|---------------------------------------|--|-------------------|------------------------------|---------------------------------|---|---|----------|---|----------|
| | | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| ОФП (общ) | бег 800 м (д.) | 5,00 | 5,00 | 5,00 | 4,30 | 4,30 | 4,00 | 4,00 | 3,30 |
| | 1000 м (м.) | | | | | | | | |
| | мин. сек. | | | | | | | | |
| | бег на лыжах | | | | | | | | |
| | 1 км | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 7,00 | - | - | - | - |
| | 2 км (мин.сек.) | 16,00 | 15,30 | 16,00 | 15,00 | | | | |
| | 3 км | - | - | - | - | 16,00 | | 13,00 | |
| | 5 км | | | | | | 22,00 | | 18,00 |
| | подтягивание (м.) | - | 3 | | 5 | | 7 | | 10 |
| | поднимание туловища (д.) (раз) | 30 | | 35 | | 40 | | 45 | |
| | сгибание рук в упоре лёжа (раз) | 12 | 14 | 12 | 15 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| СП (специальная подготовка) | завязывание узлов(количество и правильность) | встречный, стремя | встречный, стремя, восьмёрка | встречный, стремя, штык, прямой | встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый | встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый, академический, брамшкотовый, австрийский | | встречный, стремя, штык, прямой, шкотовый, академический, брамшкотовый, австрийский, булинь, грепп, двойной | |
| | маркировка верёвки (мин.сек) | 2,30 | 2,00 | 2,00 | 1,30 | 1,30 | 1,00 | 45 сек. | 30 сек. |
| | одевание системы (мин. сек) | 2,00 | 1,30 | 1,30 | 1,00 | 1,00 | 45 сек. | 35 сек. | 30 сек. |

Тестовые задания

Туристско-спортивная подготовка

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

| Вид туризма | Определение. |
|-----------------|---|
| Пеший туризм | Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий |
| Водный туризм | Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство |
| Горный туризм | Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах |
| Конный туризм | Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности |
| Спелеотуризм | Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи |
| Лыжный туризм | Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения |
| Велотуризм | Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения |
| Парусный туризм | Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море |




2) О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: _____

3) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

| | | |
|---|--|---|
|  |  |  |
| _____ | _____ | _____ |

| | | |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

5) Форма одежды туриста должна:

- а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- в) Максимально соответствовать последней моде.
- б) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



1. Близко расположен источник _____.
2. Лес гарантирует наличие _____.
3. Берега _____, что гарантирует _____ лагерь в случае выпадения осадков.
4. Лес защищает от _____.
5. Относительно _____ поверхность _____ установку палаток.

13) Подчеркните предметы личного ремнабора:

Отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

14) Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

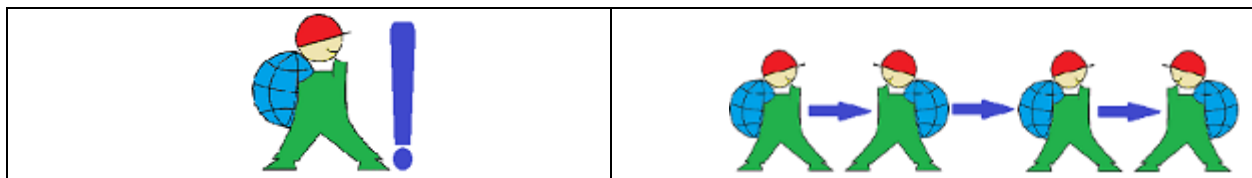
15) Закончите предложения по теме «Утилизация отходов и мусора»:

1. Пищевой и непищевой мусор загрязняет и отравляет _____

2. Пищевые отходы - приманка для _____
 3. Гниющие пищевые отходы – отличная среда для размножения _____
-
4. Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пилы и др).служит источником _____
-
5. Мусор (отходы) усложняет передвижение и пребывание _____ на стоянке
-
6. Мусор (отходы) создает «эффект _____» дает повод: _____
-

16) Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, хронометрист, летописец, дежурный по утилизации отходов, культорг, штурман, краевед, санитар, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, дежурные по установке лагеря, метеоролог, физорг.



17) Правильный порядок движения в группе в походе это:

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| а) Колонна по 1 человеку. | в) Парами. |
| б) Шеренга в 1 ряд. | г) В произвольном порядке. |

18) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:

- а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
- б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
- в) Точка крепления специального снаряжения.

Топография и ориентирование

1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А _____



Б _____



В _____



Г _____

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

2) Какой масштаб используется для топографических карт:

а) 1:1 000 000 – 1:100 000

в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000

б) 1:15 000 – 1:5 000

3). Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

4). Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:

а) 2

б) 4

в) 6

5) Какие из определений верные:

1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.

2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.

3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.

4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

б) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



А. _____



Б. _____



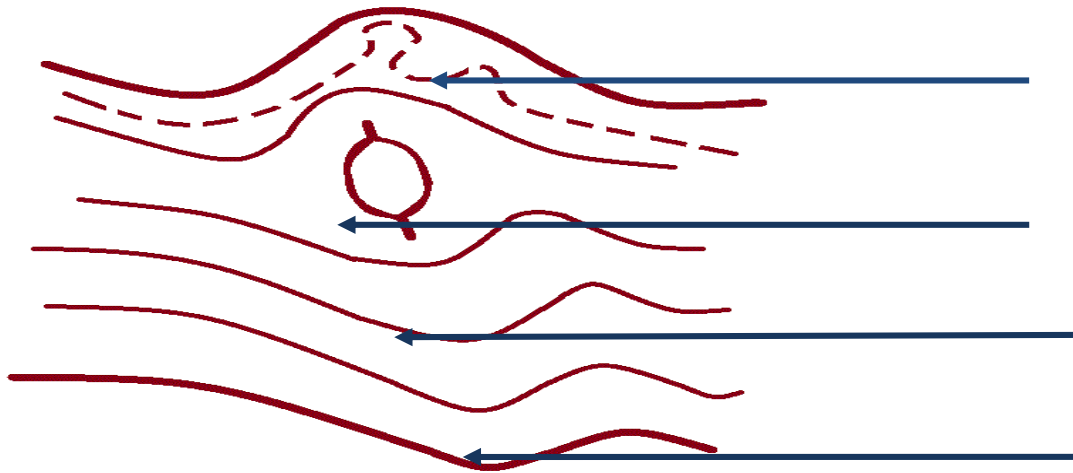
В. _____



Г. _____

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

7) Подпишите названия горизонталей:



8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

- а) Бергштрих б) Заложение в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:

| | |
|--|--------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | .100,5 |

10). Соотнесите названия с определениями:

| № | Определение | Ответ: |
|----|---|--------|
| 1. | Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет | |
| 2. | Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах | |
| 3. | Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света | |
| 4. | Схематический план маршрута следования | |
| 5. | Подробное текстовое описание маршрута | |
| 6. | Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель | |

Варианты: легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

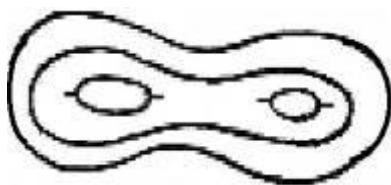
11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

12) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

13) Дайте наименования изображениям форм рельефа:



А. _____

Б. _____



В. _____

Г. _____

14) Разнесите объекты, отображаемые соответствующими группами знаков:

| Масштабные площадные знаки | Масштабные линейные знаки | Внемасштабн ые знаки | Пояснительн ые знаки |
|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

Объекты: Озеро, дерево (отдельно стоящее), фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, луг, дорога, большой сад, квартал населенного пункта, подписи, памятник, река, колодец, территория государства, дом, стрелка на реке, болото, цифры.

15) Заполните таблицу «Указатели сторон света»:

| № | Указатели сторон света | Сторона |
|----|-----------------------------------|---------|
| 1. | Полярная звезда | |
| 2. | Короткая тень от Солнца в полдень | |
| 3. | Расположение муравейника | |
| 4. | Мох на деревьях | |
| 6. | Более спелая сторона ягоды | |
| 7. | Гнездо стенных пчел | |

| | | |
|-----------|---|--|
| 8. | Темная вторичная корка ствола сосны | |
| 9. | Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы | |

16) Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

| Обозначение масштаба | Описание масштаба |
|----------------------|-------------------|
| 1. 1: 1 000 000 | 1. 2 км в 1см |
| 2. 1: 25 000 | 2. 100м в 1см |
| 3. 1: 100 000 | 3. 10 км в 1см |
| 4. 1: 500 000 | 4. 1 км в 1см |
| 5. 1: 50 000 | 5. 250м в 1см |
| 6. 1: 200 000 | 6. 500м в 1 см |
| 7. 1: 10 000 | 7. 5 км в 1 см |

17) На дистанции спортивного ориентирования в заданном направлении первый контрольный пункт имеет номер 32. Вы нашли первым контрольный пункт с номером 33. Ваши действия:

- а) Отметиться на КП 33 и отправиться искать КП 32.
- б) Отметиться на КП 33 и отправиться искать все последующие КП.
- в) Запомнить место расположения КП 33, найти и отметить на КП 32, после этого вернуться и отметить на КП 33

18) **Дайте названия видам спортивного ориентирования согласно описанию:**

а) Дистанция проходит в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ответ: _____

б) Дистанция проходит в произвольном порядке: либо с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время, либо с набором наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время.

Ответ: _____

в) Участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по трассе, участник вносит в карту (иглой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника.

Ответ: _____

2) Выберите 3 основных физических качества туриста-спортсмена:

Сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

3) Подберите названия описанным ниже физическим качествам:

| Названия | Описания |
|----------|--|
| | Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей |
| | Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой |
| | Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи |
| | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) |
| | Способность к длительному перенесению нагрузок |
| | Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время |

Названия физических качеств: Гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость, ловкость.

4) Вставьте недостающие слова:

Нормальный _____ укрепляет нервную систему туриста, делает его бодрым и энергичным, а хорошо организованное _____ обеспечивает быстрое восстановление сил после работы.

5) Отметьте «галочкой», кому из туристов больше всего необходимы развитые нижеперечисленные физические качества:

| Турист | Ответ |
|---------------------|-------|
| Турист-пешеход | |
| Турист лыжник | |
| Турист-велосипедист | |

Физические качества: сила ног, выносливость ног, сила рук, глубокое и равномерное дыхание.

6) Элементом какого занятия является бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут:

- а) Специальное занятие. б) Поход выходного дня в) Утренняя гимнастика

7) Как нужно тренироваться чтобы избежать боли в мышцах после тренировок?

Ответ: _____

8) Выберите упражнения:

| Для развития силы рук | Для развития силы ног |
|-----------------------|-----------------------|
| _____ | _____ |

Упражнения:

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища;
 2. Ходьба по бревну с различными движениями руками, наклонами, приседаниями;
 3. Упражнение “ласточка”, равновесие боком;
 4. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой;
 5. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером);
 6. Штанга на плечах - наклоны вперед, в стороны и повороты;
 7. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися;
 8. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед;
 9. “Тачка” – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках;
 10. Подтягивание на перекладине;
 11. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице;
 12. Приседание на одной ноге - “пистолетик”;
 13. Из положения стоя наклоны вперед с касанием руками пола;
 14. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями;
 15. Упражнения с гантелями;
 16. Упражнения с набивным мячом;
 17. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега;
 18. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах;
 19. Прыжки тройные и пятерные;
 20. Приседание с грузом на спине.
- 9) Как необходимо ставить ногу на землю при движении по пересеченной местности:

- а) На носок в) На пятку
б) На ребро г) На всю ступню

10) Назовите цель тренировок во время похода выходного дня (3 пункта):

1. _____

—

2. _____

—

3. _____

—



11) Сколько вдохов в минуту совершает человек:

а) 26-30

б) 6-10

в) 16-20

12) Метод исследования дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания называется:

а) Динамометрия

б) Спирометрия

в) Взвешивание

КЛЮЧ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ

Туристско-спортивная подготовка

| 1) Вид туризма | Определение. |
|----------------|---|
| Пеший туризм | Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий. |
| Водный туризм | Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство. |
| Горный туризм | Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах. |
| Конный туризм | Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности. |
| Спелеотуризм | Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи. |
| Лыжный туризм | Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий |

| | |
|-----------------|--|
| | с использованием специального снаряжения. |
| Велотуризм | Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения. |
| Парусный туризм | Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море. |

1 ответ – 1 балл, итого 8 баллов.

2) Спортивный туризм. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) **Личное:** солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, тарелка, спальник, коврик, ложка, спички, хобба, лыжи, мочалка, дождевик, рукавицы, ботинки, нож, фонарики (бахилы), фонарик налобный, куртка, треккинговые палки, штаны, накомарник, косынка, шапка. **Групповое:** палатка, тент для кухни, сухое горючее, спички, поварешка, котел, веревка, нож, тросик, карта, термос металлический, губка для посуды, бинокль. **Лишнее:** шуба, термос стеклянный, гантели.

1 ответ – 0,25 балла, итого 10 баллов.

4) 1.Восьмерка; 2.Двойной проводник; 3.Контрольный; 4.Прусик; 5.Булинь; 6.Прямой; 7.Проводник; 8.Встречный. 1 ответ – 1 балл, итого 8 баллов.

5) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

6) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

7) Рюкзак. *Правильный ответ: 1 балл.*

8) Скалы, каменистый осыпной склон, ледовый склон. 1 ответ – 1 балл, итого 3 балла.

9) **По форме:** кокон. **По наполнителю:** пуховый, с искусственным наполнителем типа «холлофайбер». 1 ответ – 1 балл, итого 3 балла.

10) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

11) Ответ: Карабин. *Правильный ответ: 2 балла.*

12) 1. Воды; 2. Дров; 3. Берега возвышаются над водой что гарантирует неподтопляемость лагеря; 4. Ветра; 5. Ровная поверхность облегчает установку палаток. 1 ответ – 1 балл, итого 5 баллов.

13) Кусок ткани капроновый, кусок ткани х/б, нитки капроновые, проволока, иголка малая, резинка, стропа, веревочка, нитки х/б, изолента, скотч, суперклей, прищепка, тара под ремнабор, наперсток.

1 ответ – 0,25 балла, итого 4 балла.

14) Печенье, яблоки, пряники, карамель, хлеб, сгущенка, соль, чай, сахар, сухари, сухофрукты. 1 ответ – 1 балл, итого 11 баллов.

15) 1. Природу. 2. Диких животных. 3. Микробов. 4. Травм. 5. Других туристов. 6.

«Эффект битых окон»: дает повод намусорить другим.

1 ответ – 1 балл, итого 6 баллов.

16) **Постоянные:** командир, завпит, завснар, хронометрист, летописец, штурман, краевед, санитар, фотооператор, физорг, видеооператор, культорг, метеоролог. **Временные:** дежурный по лагерю, дежурный по палатке, дежурный по приготовлению пищи, дежурный по уборке территории, дежурный по утилизации отходов, дежурные по заготовке дров, дежурные по установке лагеря. 1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов.

17) Ответ: «Б»: *Правильный ответ: 1 балл.*

18) Ответ: «Б»: *Правильный ответ: 1 балл.*

Общее максимальное количество баллов: 72

Топография и ориентирование.

1) а) Орографическая схема; б) Космический фотоснимок; в) Топографическая карта; г) Спортивная карта. 1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

2) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*

3) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

4) Ответ: «В». *Правильный ответ: 1 балл.*

5) Ответ: 1, 3. 1 ответ – 1 балл, итого 2 балла.

6) а) Гора б) Хребет и лощина в) Седловина г) Котловина

1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

7)














1 ответ – 1 балл, итого 4 балла

8) Ответ: «Б». *Правильный ответ: 1 балл.*

| | | |
|----|--|----------|
| 9) | | Лес |
| | | Бурелом |
| | | Ж/д мост |
| | | Овраг |

| | |
|--|---------------|
| | Каменный мост |
| | Обрыв |
| | Болото |
| | Лесная дорога |

| | | | |
|---|----------------------------------|---|------------------------|
|  | Озеро |  | Лиственное дерево |
|  | Канава |  | Луг |
|  | Шоссе с телеграфной линией |  | Родник |
|  | Каменистая поверхность |  | Заросли кустарников |
|  | Жилые и нежилые строения |  | Хвойное дерево |
|  | Пески | .100,5 | Отметка высоты |

1 ответ – 0,25 балла, итого 5 баллов

| | Определение | Ответ |
|----|--|---------------|
| 0) | Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на удаленный предмет. | азиму т |
| . | Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах | курви метр |
| . | Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света. | компа с |
| . | Схематический план маршрута следования. | абрис |
| . | Подробное текстовое описание маршрута. | леген да |
| . | Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель. | ориен тир |

1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

11) Муравейник, полярная звезда, тень от Солнца, мох на деревьях, гнезда стеновых пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, тающий снег, острова, течение реки, характерные берега.
1 ответ: 0,25 балла, итого 3 балла.

12) Ответ: «А». Правильный ответ: 1 балл.

13) а) Седловина; б) Гора; в) Котловина; г) Хребет и лощина.
1 ответ – 1 балл, итого 4 балла.

14) **Масштабные площадные знаки:** озеро, луг, большой сад, квартал населенного пункта, болото, территория государства. **Масштабные линейные знаки:** река, дорога. **Внемасштабные знаки:** отдельно стоящее дерево, дом, колодец, памятник. **Пояснительные знаки:** фигурка хвойного дерева внутри хвойного леса, стрелка на реке, подписи, цифры.

Ответ – 0,25 балла, итого 4 балла

| № | Указатели | Стороны света |
|----|---|---------------|
| 1. | Полярная звезда. | север |
| 2. | Короткая тень от Солнца в полдень. | север |
| 3. | Расположение муравейника. | юг |
| 4. | Мох на деревьях. | север |
| 6. | Более спелая сторона ягоды | юг |
| 7. | Гнездо стенных пчел. | юг |
| 8. | Темная вторичная корка ствола сосны. | север |
| 9. | Более светлая, с меньшим кол-вом трещин и темных пятен кора березы. | юг |

1 ответ: 0,33 балла, итого 3 балла.

16) 1-3, 2-5, 3-4, 4-7,5-6, 6-1,7-2. 1 ответ – 1 балл, итого 7 баллов

.17) Ответ: «А». Правильный ответ: 1 балл.

18) а). Ориентирование в заданном направлении; б). Ориентирование по выбору; в). Ориентирование на маркированной трассе.

1 ответ- 1 балл, итого 3 балла

Общее максимальное количество баллов – 51

Основы медико-санитарной подготовки

1) Ответ: А. Правильный ответ: 1 балл.

2) Ответ: Б. Правильный ответ: 1 балл.

3) Занятия спортом на свежем воздухе, обтирание, обливание, купание, моржевание, контрастный душ, хождение босиком, регулярные прогулки на свежем воздухе. 1 ответ - 0,25 балла, итого 2 балла.

4) Ответ: Б. Правильный ответ: 1 балл.

5) Ответ: А. Правильный ответ: 1 балл.

3) Ответ: Б. Правильный ответ: 1 балл.

6) 1.Бадан; 2.Ромашка; 3.Подорожник; 4.Крапива; 5.Мята; 6.Мать-и-мачеха; 7. Золотой корень; 8.Одуванчик. 1 ответ 0,25 балла, итого 2 балла.

7) Обеззараживающие, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, противовоспалительные, обезболивающие, жаропонижающие. 1 ответ - 0,5 балла, итого 3 балла.

8) Ответ: В. Правильный ответ: 1 балл.

- 9) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 10) Ответ: Б, В. *1 ответ - 0,5 балла, итого 1 балл.*
- 11) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 12) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 13) Перелом. *Правильный ответ: 2 балла.*
- 14) Ответ: А. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 15) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 16) При пищевых отравлениях. *Правильный ответ: 1 балл.*
- 17) Ответы: А, В, Г, Д, Е, Ж. *1 ответ – 0,2 балла, итого 3 балла.*
- 18) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

Общее максимальное количество баллов – 26

Общая и специальная физическая подготовка

- 1) 1. Непрерывной; 2. Круглогодичной; 3. Разносторонней.
1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.
- 2) Сила, выносливость, быстрота. *1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.*

3)

| Названия | Описания |
|-----------------|---|
| Ловкость | Способность двигательным выйти из любого положения, справиться с любой возникшей двигательной задачей |
| Гибкость | Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой |
| Координация | Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи |
| Сила | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий |
| Выносливость | Способность к длительному перенесению нагрузок |
| Быстрота | Способность выполнять то или иное упражнение в кратчайшее время |

1 ответ – 0,5 баллов, итого 3 балла.

4) Сон, питание. *1 ответ – 0,5 балла, итого 1 балл.*

5) Ответ: турист-лыжник. *Правильный ответ – 1 балл.*

6) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

7) Регулярно. *Правильный ответ: 1 балл.*

8) **Для развития силы рук:** 9, 10, 11, 15, 16, 18. **Для развития силы ног:** 8, 12, 14, 17, 19, 20. *1 ответ – 0,25 балла, итого 3 балла.*

9) Ответ: Г. *Правильный ответ: 1 балл.*

10) 1.Привыкание к походным нагрузкам; 2.Выработка своего ритма движения; 3.Привыкание к походным условиям. *1 ответ – 0,33 балла, итого 1 балл.*

11) Ответ: В. *Правильный ответ: 1 балл.*

12) Ответ: Б. *Правильный ответ: 1 балл.*

Об