

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от 01 сентября 2025г.  
Протокол № 1*

*Утверждена:  
приказом директора МБУДО  
«МЦДО Прилузского района»  
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического  
совета МБУДО «МЦДО Прилузского  
района»  
от 01 сентября 2025г.  
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа**

## **«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Для учащихся 8-17 лет  
Срок обучения: 5 лет

Составители:  
Туголуков Иван Михайлович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе типовых программ дополнительного образования детей «Юные туристы-многоборцы» (И.И. Махов, 2007г.), «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002 г.), «Юные судьи туристских соревнований» (Ю.С. Константинов, 2001 г.).

Туризм - деятельность является не только способом проведения свободного времени, но и формой воспитательного воздействия на личность, в связи с этим выделяют следующие ее функции:

1) Воспитательная функция. Каждое туристское путешествие формирует определенный опыт терпеливого преодоления неудобств, воспитывает любовь и уважение к людям, родному краю, учит уважительно относиться к традициям своего и других народов;

2) Развивающая функция. В процессе путешествий происходит развитие познавательной активности, коммуникативных умений и навыков, обеспечивается возможность адекватного самопознания;

3) Познавательная функция. Она заключается в познании мира, накоплении опыта, формировании мировоззрения каждого путешественника. Осуществляя поход или экскурсию по родному краю, юные краеведы и туристы получают знания о географических, исторических, экологических особенностях окружающей среды, учатся сохранять их для следующих поколений, что способствует развитию науки, культуры, искусства и других областей человеческого общества;

4) Социализирующая функция. Совершенствуются навыки взаимодействия с другими людьми, правила поведения в коллективе.

5) Рекреационная функция. Туристские путешествия способствуют улучшению физического и психологического здоровья юных исследователей, которые получают новые впечатления.

### **Актуальность программы**

Спортивный туризм способствует решению актуальных проблем: отрицательное влияние улицы (преступность, вредные привычки, беспризорность), отрицательное влияние компьютера и телевизора. Учащиеся познают реальный мир, приобщаются к морально-нравственным ценностям и здоровому образу жизни. Познавание нового, изучение окружающей среды заложено в человеке природой, особенно это актуально для подростков и детей младшего школьного возраста. Поэтому данная программа является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

Отличительной особенностью программы «Спортивный туризм» является то, что она дает представление о туристско-краеведческой деятельности в целом, нацелена на подготовку учащихся к участию в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, закладывает основы организации туристского быта и техники передвижения в походе, самостоятельного прохождения дистанций по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

**Новизна** программы состоит в комплексном подходе образовательно-воспитательного обучения в области искусства, культуры (в том числе

физической и спорта), социальной практики, психологической культуры, туризма (спортивного и оздоровительного).

Программа «Спортивный туризм» интегрирует в себе основные взаимосвязанные виды туристско-краеведческой деятельности: спортивный туризм (туристские походы, туристские соревнования), спортивное ориентирование, краеведение. В такой интеграции заключается новизна программы. Каждое направление туристско-краеведческой деятельности с точки зрения обучения, воспитания, развития уникально по-своему. Ведущим из этих направлений является туризм, без которого, по сути, не могут обойтись ни ориентирование, ни краеведение. Выделяются два аспекта спортивного туризма: туристские походы и туристские соревнования. Туристские соревнования, слеты – туристские праздники на природе, которые являются активной формой привлечения детей к занятию туризмом, спортом, укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей - единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое, чего никогда не увидишь и не почувствуешь в городе.

**Адресат программы** – в группу первого года обучения зачисляются дети 8 - 9 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

**Объем программы** - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом году обучения – 144 часа,
- на втором и пятого года обучения- 216 часов в год.

**Срок освоения программы** – 5 лет

**Режим занятий** – 1-й год обучения - 2 занятия в неделю по 2 академических часа, 2-й – 5 - й год обучения (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

**Вид программы по уровню освоения** – продвинутый

**Форма обучения** – очная

**Виды занятий** – практические занятия, тренинги, выполнение самостоятельной работы, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ;

**Цель программы:** Формирование комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения спортивных маршрутов.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение **следующих основных задач:**

Обучающие:

- формирование знаний, умений в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях

человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

- формирование умений и навыков преодоления естественных препятствий при помощи туристской техники;

- формирование комплекса знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Развивающие:

- расширение знания об окружающем мире;

- развитие интеллектуальных и физических способностей;

- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;

- развитие специальных физических качеств - силовой выносливости, равновесия;

- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;

- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результатов;

- развитие стремления к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов;

- участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Воспитательные:

- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства любви к Родине;

- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды;

- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;

- воспитание чувства коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды.

## УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	144 часа	2 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
4 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
5 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа

## УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Т	П	
<b>1.</b>	<b><i>Общая подготовка</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1.1	Введение. Что такое туризм.	1	1	-	Опрос
<b>2.</b>	<b><i>Основы туристской подготовки</i></b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
2.1	Подготовка к походу.	4	1	3	Поход
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП)	14	-	14	
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	2	1	1	
<b>3.</b>	<b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста	4	2	2	Зачет, контрольные старты
3.2	Тактика прохождения дистанций	2	1	1	
3.3	Техника преодоления препятствий	24	1	23	
<b>4.</b>	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	
4.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	Опрос, ориент-шоу, соревнование
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	
4.3	Измерение расстояний	3	1	2	
4.4	Способы ориентирования	3	1	2	
4.5	Соревнования по ориентированию и контрольные	6	-	6	
<b>5.</b>	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	
5.1	История села	14	2	12	Опрос, экскурсия
5.2	Экскурсионная программа	14	-	14	
<b>6.</b>	<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Зачет, сдача нормативов
6.2	Общая физическая подготовка.	15	-	15	
6.3	Специальная физическая подготовка.	15	-	15	
<b>7.</b>	<b><i>Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности</i></b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
7.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний	1	1	-	Опрос, зачет
7.2	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
7.3	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
<b>8.</b>	<b><i>Контрольные старты и соревнования</i></b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Соревнования
8.1	Контрольные старты и соревнования	8	-	8	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

### 2 год обучения

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b><i>Общая подготовка</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1.1	Виды туризма (про походы)	1	1	-	Опрос
<b>2.</b>	<b><i>Основы туристской подготовки.</i></b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
2.1	Организация, подготовка и анализ похода	2	1	1	Опрос, поход
2.2	Учебно-тренировочный поход (УТП)	30	-	30	
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2	
<b>3.</b>	<b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	Опрос,

3.1	Снаряжение спортсмена-туриста	2	-	2	зачет, контрольн ые старты
3.2	Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму	4	2	2	
3.3	Техника преодоления препятствий	42	-	42	
<b>4.</b>	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	
4.1	Топографическая и спортивная карта	4	-	4	Опрос, зачет, соревнован ие
4.2	Компас. Работа с компасом.	3	1	2	
4.3	Измерение расстояний	2	1	1	
4.4	Способы ориентирования	7	1	6	
4.5	Соревнования по ориентированию	6	-	6	
<b>5.</b>	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	Опрос, экскурсия
5.1	Флора и фауна Республики Коми	10	10	-	
5.2	Экскурсионная программа	26	2	24	
<b>6.</b>	<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Зачет, сдача нормативов
6.2	Общая физическая подготовка.	26	-	26	
6.3	Специальная физическая подготовка.	26	-	26	
<b>7.</b>	<b><i>Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности.</i></b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	Опрос, зачет
7.1	Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	
7.2	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Соревнова ние
7.3	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
<b>8.</b>	<b><i>Контрольные старты и соревнования</i></b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
8.1	Контрольные старты и соревнования	18	-	18	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

#### Згод обучения

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
<b>1.</b>	<b><i>Общая подготовка</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1.1	История развития спортивного туризма в России	1	1		Опрос
<b>2.</b>	<b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	
2.1	Тактика прохождения дистанций	10	4	6	Опрос, зачет, контрольные старты
2.2	Техника преодоления препятствий	62	4	58	
<b>3.</b>	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	-	6	Опрос, зачет, соревнование
3.2	Способы ориентирования	5	1	4	
3.3	Соревнования и контрольные старты по ориентированию	6	1	5	
<b>4.</b>	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
4.1	Туристские возможности Коми Республики	4	2	2	Опрос
4.2	Экскурсионная программа	6	-	6	Экскурсия
<b>5.</b>	<b><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></b>	<b>73</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Зачет, сдача нормативов
5.2	Общая физическая подготовка.	34	-	34	

5.3	Специальная физическая подготовка.	37	-	37	
<b>6.</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
6.1	Общая судейская подготовка.	2	2	-	Опрос, судейство на соревнование
6.2	Практика проведения соревнований и их судейства.	4	-	4	
<b>7.</b>	<b>Контрольные старты и соревнования</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	
7.1.	Контрольные старты и соревнования	20	-	20	
<b>8.</b>	<b>Основы туристской подготовки (УТП)</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	
8.1	Организация, подготовка и анализ похода	4	2	2	Опрос, поход
8.2	УТП (туристское снаряжение, туристский быт, питание)	16	-	16	
8.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

#### 4 год обучения

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Т	П	
<b>1.</b>	<b>Общая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1.1	История развития спортивного туризма в Республике Коми.	1	1	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>58</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	
2.1	Тактика прохождения дистанций	18	2	16	Опрос, зачет, контрольные старты
2.2	Техника преодоления препятствий	40	-	40	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
3.1	Топографическая и спортивная карта	2	-	2	Опрос, зачет, Контрольные старты, соревнования
3.2	Способы ориентирования	6	2	4	
3.3	Соревнования по ориентированию	6	-	6	
<b>4.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>73</b>	<b>-</b>	<b>73</b>	
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2	Зачет, сдача нормативов
4.2	Общая физическая подготовка.	34	-	34	
4.3	Специальная физическая подготовка.	37	-	37	
<b>5.</b>	<b>Начальная судейская подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
5.1	Общая судейская подготовка.	2	2	-	Опрос, судейство на соревнованиях
5.2	Практика проведения соревнований и их судейства.	4	-	4	
<b>6.</b>	<b>Контрольные старты и соревнования</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	Соревнования
6.1	Контрольные старты и соревнования	30	-	30	
<b>7.</b>	<b>Основы туристской подготовки (УТП)</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
7.1	Подготовка к походу выходного дня.	3	1	2	Опрос, поход
7.2	УТП	16	-	16	
7.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	3	1	2	
<b>8.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
8.1	Туристские возможности Республики Коми	4	2	2	Опрос, зачет
8.2	Экскурсионная часть	8	-	8	Экскурсия

<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	
---------------	------------	-----------	------------	--

### 5 год обучения

	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
<b>1.</b>	<b><i>Общая подготовка</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1.1	Нормативные документы по туризму	1	1	-	Опрос
<b>2.</b>	<b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>56</b>	Опрос, зачет, контрольные старты
2.1	Тактика прохождения дистанций	20	4	16	
2.2	Техника преодоления препятствий	40	-	40	
<b>3.</b>	<b><i>Топография и ориентирование</i></b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	Опрос, зачет, контрольные старты, соревнования
3.2	Соревнования по ориентированию	6	-	6	
<b>3.</b>	<b><i>Физическая подготовка</i></b>	<b>73</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Зачет, сдача нормативов
4.2	Общая физическая подготовка.	30	-	30	
4.3	Специальная физическая подготовка.	37	-	37	
<b>5.</b>	<b><i>Судейская подготовка</i></b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
5.1	Практика проведения соревнований и их судейства.	6	2	4	Опрос, судейство на соревнованиях
<b>6.</b>	<b><i>Контрольные старты и соревнования</i></b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	Соревнования
6.1.	Контрольные старты и соревнования	30	-	30	
<b>7.</b>	<b><i>Основы туристской подготовки (УТП)</i></b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
7.1	Подготовка к походу выходного дня.	4	1	3	Опрос, поход
7.2	УТП	16	-	16	
7.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2	
<b>8.</b>	<b><i>Краеведение</i></b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
8.1	Туристские возможности Республики Коми	2	2	-	Опрос, зачет, отчет, экскурсия
8.2	Изучение района путешествия	2	-	2	
8.4	Экскурсионная программа	6	-	6	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-ый год обучения

#### 1. Общая подготовка (1 ч)

##### 1.1 Введение

Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

#### 2. Основы туристской подготовки (20 ч)

##### 2.1 Подготовка к походу

Теория: Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода. Правила размещения предметов в рюкзаке. Понятие о личном и групповом снаряжении. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

### **2.2 Учебно-тренировочный поход**

Практические занятия: Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

### **2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности**

Теория: Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практические занятия: Моделирование простейших аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

## **3.Тактико-техническая подготовка спортсмена – туриста (30 ч)**

### **3.1 Снаряжение спортсмена-туриста**

Теория: Знакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой. Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение.

Практические занятия: Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

### **3.2 Тактика преодоления дистанций по тур многоборью**

Задача, поставленная тренером на соревнованиях. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия.

Решение ситуационных задач

### **3.3 Техника преодоления препятствий**

Теория: Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

Практические занятия: Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побьем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

Обучение техники передвижения на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Повороты на месте и в движении. Торможение на лыжах. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона.

## **4. Топография и ориентирование (20 ч)**

### **4.1 Топографическая и спортивная карта**

Теория: Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия:

Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с

использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

#### **4.2 Компас. Работа с компасом**

Теория: Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практические занятия:

Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

#### **4.3 Измерение расстояний**

Теория: Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практические занятия:

Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

#### **4.4 Способы ориентирования**

Теория: Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Практические занятия: Движение с картой на местности, движение по легенде. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Ориентирование на лыжах.

#### **4.5 Соревнования по ориентированию**

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

### **5. Краеведение (28 ч)**

#### **5.1 История села**

Теория: Краткая история села. Основание и становление села. План застройки села. Гербовика села. Улицы села, история и современность. Достопримечательности села Объячево. Памятники скульптуры и архитектуры.

Практические занятия: Игры с карточками, викторины по тематике «Моё родное село» выполнение по итогам экскурсий творческих работ «Мое любимое место в селе».

#### **5.2 Экскурсионная программа**

Практические занятия: Экскурсии по селу. Краеведческое ориентирование.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка (33 ч)**

#### **6.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля. Наблюдения тренера на тренировках и соревнованиях. Ведение дневника самоконтроля.

#### **6.2 Общая физическая подготовка**

Практические занятия: Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом.

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения; подвижные спортивные игры; плавание.

*Общеразвивающие упражнения:* 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.

*Силовая подготовка:* упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления, подтягивание, упражнения на пресс.

*Подвижные игры и эстафеты:* Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Спортивные и подвижные

игры.

*Кроссовая подготовка:* Бег по пересеченной местности до 2 км с преодолением естественных различных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Кросс-поход. Челночный бег.

*Лыжная подготовка:* Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

*Упражнения на снарядах:* гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, скалодром.

### **6.3 Специальная физическая подготовка**

Практические занятия: *Упражнения на развитие выносливости.* Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции до 5 км. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Различные эстафеты с элементами туризма, ориентирования.

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

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Эстафеты с элементами спортивного туризма, с использованием специального снаряжения. Спортивные игры.

## **7. Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности (4 ч)**

### **7.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний**

Теория: Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

### **7.2 Основные приемы оказания первой помощи**

Теория: Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему.

### **7.3 Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах села.

## **8. Контрольные старты и соревнования (8 ч)**

### **8.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике**

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ. Контрольные и тренировочные старты.

## **2 год обучения**

### **1. Общая подготовка (1 ч)**

#### **1.1. Виды туризма (про походы)**

Теория: Спортивные походы – как отдельный вид спортивного туризма.

### **2. Основы туристской подготовки (36 ч)**

#### **2.1 Организация, подготовка и анализ похода**

Теория: Составление план - графика 1-2 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

#### **2.2 Учебно-тренировочный поход**

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Ночевка в избе с печкой в зимнем походе. Правила обращения с печкой. Оборудование бивака в 2-х дневном летнем походе.

Практические занятия: Питание.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре и на печке.

### **2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности**

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

## **3. Тактико-техническая подготовка туриста-спортсмена (48 ч)**

### **3.1 Снаряжение спортсмена-туриста**

Практические занятия:

Список и применение специального снаряжения. Предъявляемые требования к нему. Подгонка снаряжения и работа с ним. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Маркировка веревки. Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Вязка узлов.

### **3.2 Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму**

Теория: Тактика командного прохождения дистанции. Распределение обязанностей. Взаимопомощь на дистанции. Выполнение тактической установки тренера. Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

Отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму в зависимости от условий. Анализ и разбор соревнований.

### **3.3 Техника преодоления препятствий**

Практические занятия:

Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях 1-го класса. Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Взаимодействие участников на дистанции связка, работа с веревкой. Личное и командное прохождение технических этапов. Организация самостраховки, организация сопровождения на технических этапах. Отработка скорости работы на технических этапах.

Обучение и отработка техники передвижения на лыжах: движение классическим ходом, коньковым ходом, спуски и подъемы на лыжах. Техника преодоления спусков и подъемов. Преодоление препятствий на лыжах: скоростной спуск, спуск с поворотами, по бугристому склону, спуск с торможением, подъем елочкой, лесенкой, зигзагом, траверс склона, преодоление лавиноопасного участка, участка тонкого льда, Тропление лыжни.

Группы узлов, их названия и применение на практике. Совершенствование техники вязки узлов.

## **4. Топография и ориентирование ( 22 ч)**

### **4.1 Топографическая и спортивная карта**

Практические занятия:

Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор оптимального пути движения. Занятия на местности по спортивным картам. Игры и упражнения с использованием спортивных карт.

### **4.2 Компас. Работа с компасом**

Определение азимута по карте и на местности.

Практические занятия:

Упражнения по определению азимута по карте. Взятие азимута на предмет.

### **4.3 Измерение расстояний**

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение расстояния до недоступного предмета.

Практические занятия:

Определение расстояния по карте. Измерение длины шага. Упражнение по отработке автоматизма при счете шагов. Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета.

#### **4.4 Способы ориентирования**

Способы определения точки стояния. Движение по азимуту.

Практические занятия:

Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности. Необходимость непрерывного ориентирования. Определение точки стояния. Движение с картой на местности, движение по легенде, движение по азимуту.

#### **4.5 Соревнования по ориентированию**

Практические занятия:

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию.

### **5. Краеведение ( 36 ч)**

#### **5.1 Флора и фауна Коми края**

Теория: Парк села. Зеленый наряд села. Растения вокруг нас. Охраняемые растения. Полезные и ядовитые ягоды и грибы. Лекарственные растения и их значение. Птицы зимой, осенью, весной, летом. Красная книга.

Практическое занятие:

Игра: «Угадай по их описанию» (определение деревьев по их признакам). Игра «Что в лесу растет? Кто в лесу живет?» Мастер-класс «Животный мир РК» (экскурсия в отдел природы Национального музея РК). Тематические прогулки в лес или в парк.

#### **5.2 Экскурсионная программа**

Правила поведения в музее. Анализ нового материала по результатам посещения музея.

Практические занятия: Посещение музеев города (Краеведческий, зоологический при СГУ им. Питирима Сорокина).

### **6. Общая и специальная физическая подготовка (54 ч)**

#### **6.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **6.2 Общая физическая подготовка**

Практические занятия:

Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых для занятий спортивным туризмом. (кроссовая подготовка, лыжная подготовка – до 8 км., спортивные игры и эстафеты).

#### **6.3 Специальная физическая подготовка**

Практические занятия:

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения для развития гибкости,

Упражнения для развития скоростных качеств.

Преодоление навесных переправ на скорость. Лазанье на скорость.

Развитие качеств, необходимых для участия в соревнованиях по туристскому многоборью, по преодолению туристской полосы, посредством специальных физических упражнений.

### **7. Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности (7 ч)**

#### **7.1 Основные приемы оказания первой помощи**

Теория: Первая помощь при растяжениях, вывихах. Пищевые отравления. Антисептическая обработка ран.

Практические занятия:

Оказание первой помощи условно пострадавшему.

#### **7.2 Приемы транспортировки пострадавшего**

Теория: Понятие о транспортировке пострадавшего. Правила транспортировки.

Практические занятия:

Изготовление носилок при помощи жердей и штормовок. Транспортировка пострадавшего на носилках.

### **7.3 Инструктаж по технике безопасности**

Теория: Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах села.

## **8. Контрольные старты и соревнования ( 18 ч)**

**8.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике**

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ. Контрольные и тренировочные старты.

### **3 год обучения**

#### **1. Общая подготовка ( 1 ч)**

##### **1.1 История развития спортивного туризма в России**

Теория: Развитие спортивного туризма в Республике Коми.

#### **2.Тактико-техническая подготовка (72 ч)**

##### **2.1 Тактика прохождения дистанции**

Теория: Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, выбор наиболее оптимального решения для данных соревнований. Тактика преодоления препятствий командой, лично спортсменом. Распределение обязанностей в команде. Определение порядка движения.

Практические занятия: Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Анализ соревнований.

##### **2.2 Техника преодоления препятствий**

Практические занятия: Преодоление препятствий, встречающихся на дистанциях II класса соревнований по спортивному туризму. Отработка техники прохождения. Техническая вариативность наведения этапов (спуски, подъемы, переправа по бревну, навесная переправа). Личное и командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки. Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки.

#### **3. Топография и ориентирование( 17 ч)**

##### **3.1 Топографическая и спортивная карта**

Практические занятия:

Выбор и описание по карте оптимального пути. Определение характера местности по карте. Развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала.

##### **3.2 Способы ориентирования**

Теория: Особенности ориентирования в лесной местности.

Практические занятия:

Выбор ориентиров по карте и на местности. Надежные и вероятные привязки, ориентирование по совокупности признаков. Особенности ориентирования в лесной местности.

##### **3.3 Соревнования и контрольные старты по ориентированию**

Моделирование соревновательных ситуаций. Анализ и разбор результатов.

Практические занятия:

Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Моделирование соревновательных ситуаций. Участие в соревнованиях по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

#### **4. Краеведение( 10 ч)**

##### **4.1 Туристские возможности Республики Коми**

Теория: Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом. Исторические и природные памятники республики. Охраняемые территории и

правила посещения их. Редкие и охраняемые растения и животные Коми края. Особо охраняемые природные территории республики (Печоро-Илычский заповедник, Национальный парк «ЮгыдВа», заказники, их классификация, примеры).

Практические занятия: Работа с картами, фотографиями, учебно-методическим материалом.

#### **4.2 Экскурсионная программа**

Теория: Экскурсия по музею села.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка ( 73 ч)**

#### **5.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Практические занятия:

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.2 Общая физическая подготовка**

Практические занятия:

Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

#### **5.3 Специальная физическая подготовка**

Практические занятия

Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом. *Упражнения на развитие выносливости:* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

*Упражнения для развития силы:* отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на – зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования. Скалолазание (техника лазания по искусственному рельефу, правила скалолазания, приемы лазания) и древолазание.

### **6. Начальная судейская подготовка (6 ч)**

#### **6.1 Общая судейская подготовка**

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному туризму, командные и личные соревнования, эстафеты и их особенности.

#### **6.2 Практика проведения соревнований и их судейство**

Практические занятия:

Участие в подготовке тур полосы. Судейство соревнований по спортивному туризму.

### **7. Контрольные старты и соревнования (20 ч)**

### **7.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике**

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 3 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ.  
Контрольные и тренировочные старты.

### **8. Основы туристской подготовки ( 24 ч)**

#### **8.1 Организация, подготовка и анализ похода**

Теория: Составление план - графика 1-2-х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

#### **8.2 УТП**

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Оборудование бивака в 2-х дневном летнем походе.

#### **8.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности**

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Ядовитые насекомые и пресмыкающиеся.

Практические занятия: Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач.

## **4 год обучения**

### **1.Общая подготовка (1 ч)**

#### **1.1 История развития спортивного туризма в Республике Коми**

Теория: Известные туристы Республики Коми.

### **2.Тактико-техническая подготовка ( 58 ч)**

#### **2.1 Тактика прохождения дистанции**

Теория: Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно распланировать.

Практические занятия:

Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Разбор технических ошибок. Анализ и разбор соревнований.

#### **2.2 Техника преодоления препятствий**

Практические занятия:

Отработка техники преодоления технических этапов, встречающихся на дистанциях 2 - 3-го класса. Преодоление крутых и вертикальных склонов свободным лазанием. Подъем и спуск по вертикальным перилам. Организация командной страховки. Организация и преодоление навесной переправы, переправы по веревке с перилами. Укладка бревна и организация переправы по нему. Переправа по бревну способом «маятник». Совершенствование техники движения на лыжах, преодоление спусков и подъемов, повороты и торможения на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка и участка тонкого льда. Командное прохождение дистанции, прохождение технических этапов в связках.

### **3. Топография и ориентирование (14 ч)**

#### **3.1 Топографическая и спортивная карта**

Практические занятия:

Развитие навыков чтения, запоминание и привязки к местности картографического материала. Занятия на местности по спортивным картам разных масштабов.

### **3.2 Способы ориентирования**

Теория: Различные способы ориентирования на соревнованиях. Их использование в зависимости от ситуации. Ориентирование в походе.

Практические занятия.

Ориентирование на местности. Зимой – лыжное ориентирование.

### **3.3 Соревнования по ориентированию**

Практические занятия:

Участие в соревнованиях по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка ( 73 ч)**

### **4.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Практические занятия:

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Изменение показателей: пульс

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **4.2 Общая физическая подготовка**

Практические занятия:

Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

### **4.3 Специальная физическая подготовка**

Практические занятия

Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом. *Упражнения на развитие выносливости:* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

*Упражнения для развития силы:* отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования. Скалолазание (свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание с нижней страховкой в том числе: лазание траверсом; спуск лазанием; срывы) и древолазание.

## **5. Начальная судейская подготовка (6 ч)**

### **5.1 Общая судейская подготовка**

Теория: Правила туристских соревнований. Знакомство с работой служб старта и финиша. Техника судейства на технических этапах. Система штрафов. Возможные ситуации на соревнованиях и действия судьи.

### **5.2 Практика проведения соревнований и их судейство**

Практические занятия:

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на старте, финиша и технического этапа.

## **6. Контрольные старты и соревнования (30 ч)**

### **6.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике**

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ .  
Контрольные и тренировочные старты.

### **7. Основы туристской подготовки (22 ч)**

#### **7.1 Организация, подготовка и анализ похода**

Теория: Составление план - графика 2-3 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов.

#### **7.2 УТП**

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом, газовой горелкой.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Степенной поход 1 степени. Оборудование бивака в 3-х дневном летнем походе. Приготовление пищи на костре и на печке.

#### **7.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности**

Теория: Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Действие участника при переломах.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач

### **8. Краеведение (12 ч)**

#### **8.1 Туристские возможности Республики Коми**

Теория: Природные условия Республики Коми, их влияние на возможности занятием туризмом. Виды туризма (пеший, водный, лыжный, горный). Обзор основных туристских маршрутов по республике.

#### **8.2 Экскурсионная программа**

Экскурсия в Музей Краеведения.

## **5 год обучения**

### **1. Общая подготовка ( 1 ч)**

#### **1.1 Нормативные документы по туризму**

Теория: Разрядные требования по спортивному туризму. Нормативные документы по туризму. Регламент проведения соревнований

### **2. Тактико-техническая подготовка ( 60 ч)**

#### **2.1 Тактика прохождения дистанций**

Теория: Умение правильно принять верное решение при изменении задачи или условий этапа.

Анализ и разбор соревнований.

Практические занятия:

Выработка оптимального тактического решения преодоления препятствия по заданной ситуации. Выработка навыков и умений правильно принять верное решение при изменении задачи или условий этапа.

#### **2.2 Техника преодоления препятствий**

Практические занятия:

Отработка технических приемов на дистанциях 3-го класса. Совершенствование прохождения технических этапов 2-го класса. Взаимозаменяемость при командном прохождении. Роль капитана.

Совершенствование техники движения на лыжах.

Подъем по крутым настовым и ледовым склонам на кошках. Движение в связках, организация станций.

Совершенствование техники вязки узлов. Маркировка веревки. Организация полиспаста, карабинного тормоза.

### **3. Топография и ориентирование (12 ч)**

#### **3.1 Топографическая и спортивная карта**

Теория: Работа с картой. Тактика в ориентировании.

Практические занятия:

Работа с картой. Рисование простейших карт-схем (спортзал, класс). Тактика в ориентировании.

#### **3.2 Соревнования по ориентированию**

Практические занятия:

Совершенствование тактико-технических приемов и способов ориентирования. Участие в соревнованиях и в контрольных стартах по ориентированию. Анализ и разбор результатов.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка(73 ч)**

#### **4.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Теория: Составление плана тренировок с учетом соревновательного сезона.

Практические занятия

Непрерывный контроль тренера ихождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Составление плана тренировок.

#### **4.2 Общая физическая подготовка**

Практические занятия:

Развитие общей физической подготовки: кроссовая подготовка (бег на короткие и длинные расстояния), лыжная подготовка, общеразвивающие упражнения на различные части тела, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные и подвижные игры, ходьба, силовые упражнения.

#### **4.3 Специальная физическая подготовка**

Практические занятия

Развитие необходимых качеств, необходимых для занятий спортивным туризмом. *Упражнения на развитие выносливости:* беговая и лыжная подготовка в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег в «гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. «Челночный» бег. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

*Упражнения для развития силы:* отжимания, подтягивания, упражнения на пресс, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, упражнения с глубокого приседа.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:* Ходьба с выпадами, с крестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на – зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Тренировка на навесных переправах различных наклонов – крутонаклонная вверх и вниз. Преодоление туристской полосы препятствий с различными этапами на предельной скорости, до максимального количества раз. Эстафеты с элементами туризма и ориентирования. Скалолазание (совершенствование свободного лазания, совершенствование

лазания с верхней страховкой, совершенствование лазания с нижней страховкой))и древолазание.

## **5. Судейская подготовка (6 ч)**

### **5.1 Практика проведения соревнований и их судейство**

Теория: Работа с правилами мероприятий: положения соревнований, условия соревнований, схемы технических этапов. Требования к оборудованию простейших этапов.

Практические занятия:

Участие в подготовке этапа. Судейство соревнований по спортивному туризму, работа в различных бригадах.

## **6. Контрольные старты и соревнования (30 ч)**

### **6.1 Контрольные и тренировочные старты. Отработка навыков обучения на практике**

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2 класса.

Участие в соревнованиях предусматривается согласно календарному плану РЦДиМ .  
Контрольные и тренировочные старты.

## **7. Основы туристской подготовки (24 ч)**

### **7.1 Организация, подготовка и анализ похода**

Теория: Составление план - графика 2-3 –х дневного похода. Распределение обязанностей в группе.

Практическое занятие:

Заполнение маршрутной документации. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов. Составление отчета похода.

### **2.2 УТП**

Практические занятия: Снаряжение.

Установка различных видов палаток. Комплектование и подготовка снаряжения к походу. Уход за снаряжением. Правила безопасного пользования топором, пилой, ножом, газовой горелкой.

Практические занятия: Туристский быт.

Режим движения и отдыха в походе. Разведение костра и оборудование места для приема пищи. Степенной поход 2 степени. Оборудование бивака в 3-х дневном летнем походе.

Практические занятия: Питание.

Составление меню в зависимости от характера похода и времени года. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре, на печке, на газовой горелке.

### **2.5 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности**

Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия участника заблудившегося в лесу. Действие участника при обморожениях и перегревах.

Практические занятия:

Моделирование аварийных ситуаций и решение ситуационных задач

## **8. Краеведение (10 ч)**

### **8.1 Туристские возможности Республики Коми**

Теория: Лыжный туризм. Возможные районы путешествия Республики Коми для пеших маршрутов.

### **8.3 Изучение района путешествия**

Природа, история, население, экономика района данных районов.

Практические занятия:

Просмотр литературы, видеофильмов, картографического материала, отчетов по походам в выбранном районе путешествия.

### **8.3 Экскурсионная программа**

Экскурсии в музей.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1-го года обучения начального курса учащиеся должны:

### **ЗНАТЬ:**

- основные сведения по истории, географии, культуре своего села и края;
- нормы поведения юных туристов на экскурсии, в походе;
- основные понятия спортивного туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- туристские узлы;

### **УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;

### **ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях 1 класса.

По окончании 2-го года обучения начального курса учащиеся должны:

### **ЗНАТЬ:**

- флору и фауну Коми края;
- основные виды туризма;
- условные знаки спортивных карт;
- необходимое снаряжение для похода выходного дня;
- личную гигиену спортсмена, гигиену одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- названия этапов на соревнованиях по спортивному туризму;
- правила ухода за туристическим снаряжением;
- туристские узлы.

### **УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- составлять меню для похода выходного дня;
- собирать рюкзак, личное снаряжение;
- устанавливать палатку, разжигать костер, собирать дрова;
- сопоставлять карту с местностью;
- обращаться с компасом, определять стороны света;
- одевать страховочную систему;
- вязать туристские узлы (прямой, проводник, восьмерка, встречный);
- маркировать веревку;
- преодолевать дистанцию 2-го класса.

### **ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- преодоления препятствий на дистанциях 2 класса.

По окончании 3-го года обучения учебно-тренировочного курса учащиеся должны:

### **ЗНАТЬ:**

- национальные парки и заповедники Республики Коми;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях;
- тактические способы преодоления дистанций;
- особенности ориентировки в лесной местности;

- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;
- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;
- права и обязанности судьи этапа.
- правила поведение при встрече с ядовитыми насекомыми и пресмыкающимися.
- правила действия в случае потери ориентировки в лесу;

#### **УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- готовить снаряжение для преодоления дистанции;
- владеть спортивной терминологией;
- вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;
- определять расстояние по карте;
- определять азимут по карте и на местности;
- маркировать веревку;
- вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый, брамшкотовый, австрийский проводник).

#### **ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса;
- в вязке узлов и их практического применения;
- чтения спортивной карты.

По окончании 4-го года обучения учебно-тренировочного курса учащиеся должны:

#### **ЗНАТЬ:**

- туристские возможности Республики Коми;
- виды туризма;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях.
- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;
- показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма;
- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;
- права и обязанности судьи этапа;
- правила ухода за снаряжением;
- правила безопасного пользования горелкой;

#### **УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники.
- читать и понимать условия соревнований;
- готовить снаряжение для преодоления дистанции;
- владеть спортивной терминологией;
- вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;
- читать карту, выбирать ориентиры и привязки к местности;
- определять расстояние по карте;
- определять азимут по карте и на местности;
- пользоваться газовой горелкой;
- вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый).

#### **ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3 класса;
- в вязке узлов и их практического применения;
- чтения спортивной карты;
- сборки и разборки различных видов палатки;
- пользования газовой горелкой.

По окончании учебно-тренировочного курса учащиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

- правила заполнения маршрутной книжки и других маршрутных документов;
- разрядные требования по туризму;
- технику безопасности на занятиях, соревнованиях.
- права и обязанности участников соревнований по спортивному туризму;
- показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма;
- упражнения для развития силы, гибкости, ловкости и выносливости;
- права и обязанности судьи этапа;
- ход действий при потере ориентира в лесу.

**УМЕТЬ:**

- преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- читать и понимать условия соревнований;
- готовить снаряжение для преодоления дистанции;
- владеть спортивной терминологией;
- вырабатывать тактические решения преодоления препятствия по заданной ситуации; анализировать соревнования, личный результат;
- разбирать и составлять анализ соревнований;
- читать карту, выбирать ориентиры и привязки к местности;
- определять расстояние по карте;
- определять азимут по карте и на местности;
- оборудовать искусственные туристские препятствия;
- пользоваться газовой горелкой;
- распределять обязанности в группе;
- вязать туристские узлы (булинь, штык, стремя, шкотовый, брамшкотовый, австрийский проводник);
- оборудовать бивак для 3-х дневного похода;

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:**

- использования комплексов общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр;
- правильного поведения на занятиях и соревнованиях;
- преодоления препятствий на туристских дистанциях 2-3-4 класса;
- в вязке узлов и их практического применения;
- чтения спортивной карты.

## Методическое обеспечение программы

### Этапы педагогического контроля 1 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	Беседа, анкета, опрос	Проверка входящих знаний, умений и навыков	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5
					10
					15
Итоговый (апрель)	<i>Основы туристской подготовки</i>	Игра «Готов ли ты в поход?»	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5
					10
					15
УТП (в течение года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5
					10
					15
Текущий (сентябрь – май)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5
					10
					15

Текущий (октябрь)	<i>Топография и ориентирование</i>	Диктант на понимание сторон света  Ориент-шоу «В 4 соснах»	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Итоговый (май)		Соревнования	Улучшение собственного результата по средствам соревновательной деятельности	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Итоговый (декабрь)	<i>Основные приемы оказания первой помощи</i>	Тест	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Входящий (сентябрь)	<i>Физическая подготовка</i>	Выполнение нормативов	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Текущий (сентябрь – май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15

Итоговый (май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Итоговый (май)	<i>Краеведение</i>	Викторина «Мой родной город»;	Соответствие теоритических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Текущий (сентябрь – май)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию 1 – 2 класса	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Итоговый (сентябрь – май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

## Этапы педагогического контроля 2 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	Игра по станциям «Юные «походники»»	Соответствие теоритических и практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Итоговый (апрель)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
УТП 2-х дневный (в течение года)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Текущий (сентябрь – май)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	Соответствие и практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15

				чем на 15%).	
Текущий (октябрь)	<i>Топография и ориентирование</i>	Контрольный старт	Закончить дистанцию	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
		Тест	Соответствие теоритических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Итоговый (май)		Соревнования	Закончить дистанцию	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Итоговый (декабрь)	<i>Основные приемы оказания первой помощи</i>	Игра по станциям «Скорая помощь»	Соответствие теоритических и практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Входящий (сентябрь)	<i>Физическая подготовка</i>	Выполнение нормативов	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются.	

				В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Текущий (сентябрь – май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Итоговый (май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Итоговый (май)	<i>Краеведение</i>	Краеведческая игра по городу Сыктывкару «По страницам истории»	Закончить дистанцию	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Текущий (сентябрь – май)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию 2 класса	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту);	5  10

				- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	15
Итоговый (сентябрь – май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15

### Этапы педагогического контроля 3 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Текущий (в течение года)	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	Практическая проверка преодоления препятствий	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Текущий (октябрь)	<b>Топография и ориентирование</b>	Практическая работа.  Контрольные страты Соревнования	Закончить дистанцию	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Входящий (сентябрь) Текущий (сентябрь – май)	<b>Физическая подготовка</b>	Выполнение нормативов	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту);	5

				- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	10 15
Итоговый (май)					
Текущий (ноябрь)	<i>Судейская подготовка</i>	Участие в судействе соревнований (контрольного старта)	Получить удовлетворительную отметку за судейство (зачет, не зачет)	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Итоговый (сентябрь - май)					
Текущий (сентябрь – май)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Итоговый (сентябрь – май)					
УТП (в течении года)		Степенной поход	Участие	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

\* Поход 1 – 3 степени сложности вне учебно-тренировочного плана

## Этапы педагогического контроля 4 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Текущий (в течение года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	Решение с допуском невыгодных вариантов. Решение с ошибками	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Текущий (октябрь)	<i>Топография и ориентирование</i>	Опрос, практическая работа,  контрольные старты,   соревнования	Закончить дистанцию	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).  По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15   5  10  15
Входящий (сентябрь)	<i>Физическая подготовка</i>	Выполнение нормативов	Соответствие практических  Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Текущий (сентябрь – май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту);	5

				- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%): 10
				- <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%): 15
Итоговый (май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); 5
				- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%): 10
				- <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%): 15
Текущий (ноябрь)	<i>Судейская подготовка</i>	Тест	Соответствие практических и теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям Практика судейская	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); 5
				- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%): 10
				- <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%): 15
Текущий (сентябрь – май)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию 2-3 класса	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); 5
				- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%): 10
				- <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%): 15
Итоговый (сентябрь – май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); 5
				- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%): 10
				- <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%): 15
				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный</b>

				уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	беседа, анкета, опрос.	Соответствие практических и теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Итоговый (апрель) УТП 1 степени (в течение года)		УТП	Участие	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

\* Пеший поход 1 категории сложности

### Этапы педагогического контроля 5 года обучения

Вид	Содержание	Форма	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Текущий (в течение года)	<i>Тактико-техническая подготовка</i>	Практическая проверка преодоления препятствий	Соответствие практических и теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Текущий (октябрь)	<i>Топография и ориентирование</i>	Опрос, практическая работа, контрольные старты,	Закончить дистанцию	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем:	

				- <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%). По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15 5 10 15
Входящий (сентябрь)	<b>Физическая подготовка</b>	Выполнение нормативов		По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%). По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Текущий (сентябрь – май)			Соответствие практических и теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Итоговый (май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

Итоговый (сентябрь – май)	<i>Судейская подготовка</i>	Участие в судействе соревнований	Судейская практика в теории и практики	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10- 15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Текущий (сентябрь – май)	<i>Контрольные старты и соревнования</i>	Соревнования	Закончить дистанцию: 2-3 класса	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10- 15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Итоговый (сентябрь – май)				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10- 15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
				По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10- 15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15
Входящий (сентябрь)	<i>Основы туристской подготовки</i>	беседа, анкета, опрос.	Соответствие теоритических знаний, умений и навыков программным требованиям	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10- 15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5  10  15

				<b>уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	
Итоговый (апрель)		УТП	участие	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем:	
УТП 2 степени (в течение года)				- <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту);	5
				- <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%);	10
				- <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	15

\* Поход 1 категории сложности

## Оценка личностного развития

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м.</u> чем на 1/2занятия; - терпения хватает <u>б.</u> чем на 1/2 занятия; - терпения хватает на все занятие.	5 10 10	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

### Методическое обеспечение программы

Основная форма проведения практических занятий – тренировка на местности, в спортзале, на скалодроме. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отработывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы, умели работать как индивидуально, так и в группе. Туристская подготовка помогает воспитывать чувство коллективизма, ответственность за товарищей. Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, воспитывает любовь к своему краю. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране природы. Судейская подготовка приобщает учащихся к самостоятельности, к чувству ответственности.

№	Раздел программы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Тактико-техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
2.	Топография и ориентирование	Лекция, беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование, поход	Словесный Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, плакаты по туризму, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
3.	Физическая подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
4.	Основы гигиены. Первая помощь. Техника безопасности	Практическое занятие, тренировка	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
5.	Судейская подготовка	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание
6.	Контрольные старты и соревнования	Практическое занятие, тренировка, соревнование	Наглядный Практический	Картографический материал, атласы, рисунки, схемы, таблицы, тематические карточки, видео-фотоматериалы	Соревнование, наглядный материал, практическое задание

## Воспитательная работа

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

### **Задачи:**

- выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально–активных учащихся;
- развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно–патриотического воспитания, духовно–нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;
- формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;
- предупреждение и профилактика правонарушений, социально–опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;
- организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;
- организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;
- укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

- участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;
- проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;
- организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;
- обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;
- организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в Приложении № 1

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

## Работа с родителями

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

**Целью работы** с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

### **Задачи:**

- установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;
- повышение педагогической культуры и грамотности родителей;
- вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;
- изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

- родительские собрания;
- анкетирование родителей;
- организация совместных мероприятий;
- индивидуальное консультирование, беседы;
- информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в Приложении №3

### **Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий**

- в рамках онлайн занятий посредством платформ:
- Сферум, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.
- в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.
- индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, Сферум , почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М.: ФЦДЮТиК, 2014 г.
2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995 г.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии.- М.,2016 г.
4. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М.: ФЦДЮТиК, 2015 г.
5. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение. Н. Новгород: Нижегородская ярмарка, 2017 г.
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М., 2017 г.
7. Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные инструкторы туризма». М. ФЦДЮТиК, 2017 г.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. - М., 2016 г.
9. Махов И.И. Программы для системы дополнительного образования детей. «Юные туристы – многоборцы». М. ФЦДЮТиК, 2016 г.
10. Правила организации туристских соревнований учащихся Р.Ф. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018 г.
11. Регламенты по виду спорта «спортивный туризм», ТССР, М.2019 г.
12. «Русский турист». Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. М.: 2018 г.
13. Руководство для судей и участников соревнований по пешеходному и лыжному туризму. "Русский турист". Информационный выпуск №1.
14. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. М.: Фи 2016 г.
15. «Физическая тренировка в туризме». Методические рекомендации. ВЦСПС Москва 2016г.

Для учащихся

1. Константинов Ю.С., Шур Г.В. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании. Сборник. - М.ФЦДЮТиК, 2017 г.
2. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2013 г.
3. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии.- М.:ЦДЮТиК, 2016 г.
4. Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Справочник школьника. – М.: Изд-во «СЛОВО», 2016 г.
5. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. ЦДЮТ РК, М: 2017 г.
6. Шкенеv В.А. Спортивно прикладной туризм (программа, разработки занятий, рекомендации)

	Тема (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		Всего	Г	П									
1.	<b>Общая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>									
1.1	Введение.				1								
2.	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>12</b>									
2.1	Подготовка к походу.	4	1	3	2	2							
2.2	Учебно-тренировочный поход	14	-	14	2	6						2	
2.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.	2	1	1	1		1						
3.	<b>Тактико-техническая подготовка (беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне)</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>									
3.1	Снаряжение спортсмена – туриста.	4	2	2	2	1	1						
3.2	Тактика прохождения дистанций.	2	1	1	1	1							
3.3	Техника преодоления препятствий.	24	1	23	1	2	4	4	2	4	2	3	
4.	<b>Топография и ориентирование (беседа, лекция, игра, практические занятия в зале и на улице, соревнования)</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>									
4.1	Топографическая и спортивная карта.	6	2	4					2	2	1		
4.2	Компас. Работа с компасом.	2	1	1					1	1			
4.3	Измерение расстояний.	3	1	2				1	1	1			
4.4	Способы ориентирования.	3	1	2				1	1	1			
4.5	Соревнования по ориентированию и контрольные.	6	-	6							4	2	
5.	<b>Краеведение</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>									
5.1	История села	20	10	10	4		3	2	3		3	3	
5.2	Экскурсионная программа.	8	-	8						4		2	
6.	<b>Физическая подготовка (беседа, лекция,</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>									

Приложение №1

### Календарный учебный график 1 год обучения

	<i>медицинский осмотр, практические занятия на улице и в зале)</i>													
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2			1	2						
6.2	Общая физическая подготовка.	15	-	15	3	1		1	2	1	2	2		
6.3	Специальная физическая подготовка.	15	-	15	1		2	4	3	3	2			
7.	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности (беседа, лекция, зачет, практические занятия).</b>													
7.1	Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.	1	1	-										
7.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1				1	1					
7.3	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	1									
8.	<b>Контрольные старты и соревнования.</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>			4				2	2		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>16</b>									

	Темы (форма проведения занятия)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		В	Т	П									
<b>1.</b>	<b>Общая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>									
<b>1.1</b>	<b>Виды туризма (про походы) (беседа)</b>												
	Теория				1								
<b>2.</b>	<b>Основы туристской подготовки. УТП(беседа, лекция, УТП)</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>30</b>									
<b>2.1</b>	Организация, подготовка и анализ похода	2	1	1		1					1		
<b>2.2</b>	Учебно-тренировочный поход (УТП)	30	-	30					8			8	
	Практика						8						6
<b>2.3</b>	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2									
	Теория					3					1		
	Практика												
<b>3.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка(беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне)</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>									
<b>3.1</b>	Снаряжение спортсмена-туриста	2	-	2	2								
	Практика												
<b>3.2</b>	Тактика преодоления дистанций по спортивному туризму	4	2	2									
	Теория					3					1		
	Практика												
<b>3.3</b>	Техника преодоления препятствий	42	-	42									
	Практика				4	4	4	2	4	5	5	5	5
<b>4.</b>	<b>Топография и ориентирование (беседа, лекция, игра, практические занятия в зале и на улице, соревнования)</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>									
<b>4.1</b>	Топография и спортивная карта	4	-	4									
	Практика				2	2							
<b>4.2</b>	Компас. Работа с компасом.	3	1	2									
	Теория				1		1	1					
	Практика												
<b>4.3</b>	Измерение расстояний	2	1	1									
	Теория						1						1
	Практика												
<b>4.4</b>	Способы ориентирования	7	1	6									

	<b>Теория Практика</b>				2	2	1			1			
4.5	Соревнования по ориентированию	6	-	6									
	<b>Практика.</b>						1	1			2		2
5.	<b>Краеведение(беседа, лекция, игра, экскурсия)</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>									
5.1	Флора и фауна Республики Коми	29	14	15									
	<b>Теория Практика</b>					3	4	3	3	4	4	4	4
5.2	Экскурсионная программа	7	1	6									
	<b>Теория Практика</b>								1		6		
6.	<b>Физическая подготовка(беседа, лекция, медицинский осмотр, практические занятия на улице и в зале)</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>53</b>									
6.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1									
	<b>Теория</b>									1			1
6.2	Общая физическая подготовка	23	-	23									
	<b>Практика</b>				2	3	3	3	3	3	3	3	3
6.3	Специальная физическая подготовка	21	-	21									
	<b>Практика</b>					3	3	3	3	3	3	3	2
7.	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности (беседа, лекция, зачет, практические занятия).</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>									
7.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1									
	<b>Теория Практика</b>						1						1
7.2	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2									
	<b>Теория Практика</b>						1					1	1
7.3	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-									
	<b>Теория</b>				1		1						
8.	<b>Контрольные старты и соревнования</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>									
	<b>Практика</b>							9					9
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>24</b>								

### Календарный учебный график 2 год обучения

### Календарный учебный график 3 года обучения

№	Темы занятий(форма проведения занятий)	Кол-во часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Всего	Теория	Практика									
1.	<b>Общая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>									
1.1	История развития спортивного туризма в России (беседа) Теория	1	1					1					

<b>2.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>									
2.1	Тактика прохождения дистанций <i>Теория</i> <i>Практика</i>	20	4	16			2 1	1			1	2 1	1 1
2.2	Техника преодоления препятствий <i>Теория</i> <i>Практика</i>	52	4	48			1 6	6	4		1 6	1 6	1 8 6
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>									
3.1	Топографическая и спортивная карта <i>Практика</i>	6	-	6		2	2						2
3.2	Способы ориентирования <i>Теория</i> <i>Практика</i>	5	1	4			1 1						2 1
3.3	Соревнования и контрольные старты по ориентированию <i>Теория</i> <i>Практика</i>	6	1	5								2	1 3
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>									
4.1	Туристские возможности Коми Республики <i>Теория</i> <i>Практика</i>	4	2	2						2 2			
4.2	Экскурсионная программа <i>Практика</i>	6	-	6					6				
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>73</b>	<b>1</b>	<b>72</b>									
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках <i>Теория</i> <i>Практика</i>	2	1	1									
5.2	Общая физическая подготовка. <i>Практика</i>	34	-	34	4	4	4	6	2	5	4	2	3
5.3	Специальная физическая подготовка. <i>Практика</i>	37	-	37	4	4	4	6	2	8	4	2	3
<b>6.</b>	<b>Судейская подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>									
6.1	Общая судейская подготовка. <i>Теория</i>	2	2	-				2					
6.2	Практика проведения соревнований и их судейства. <i>Практика</i>	4	-	4							2		
<b>7.</b>	<b>Контрольные старты и соревнования</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	3	3	3			3	3	2	3
<b>8.</b>	<b>Основы туристской подготовки (УТП)</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>24</b>									
8.1	Организация, подготовка и анализ похода <i>Теория</i> <i>Практика</i>	4	2	2						1 1		1 1	
8.2	УТП (туристское снаряжение, туристский быт, питание) <i>Пактика</i>	16	-	16						8		8	
8.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности <i>Теория</i> <i>Практика</i>	4	2	2		1 1		1 1					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>24</b>



	<i>(беседа, УТП)</i>												
7.1	Подготовка к походу выходного дня.	3	1	2									
	<b>Теория Практика</b>							1 2					
7.2	УТП	16	-	16					1 6				
	<b>Практика</b>												
7.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	3	1	2									
	<b>Теория Практика</b>				1 1			1					
8.	<b>Краеведение (беседа, лекция, экскурсия)</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>									
8.1	Туристские возможности Республики Коми	4	2	2				2 2					
	<b>Теория</b>												
8.2	Экскурсионная программа	8	-	8			4	4					
	Экскурсия в Музей археологии и этнографии Сыктывкарского государственного университета им. Питирима Сорокина												
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>2</b> <b>4</b>	<b>22</b>	<b>2</b> <b>8</b>	<b>25</b>	<b>2</b> <b>4</b>	<b>25</b>

### Календарный учебный график 5 год обучения

№	Темы занятий(форма проведения занятий)	Кол-во часов			С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
		В	Т	П									
<b>1</b>	<b>Общая подготовка(беседа, лекция)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>										
1.1	Нормативные документы по туризму	1	1	-			1т						
<b>2.</b>	<b>Тактико-техническая подготовка (беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне)</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>									
2.1	Тактика прохождения дистанций	20	4	16	1т 2	1т 2	2	2		2	1 т 2	1т 2	2
2.2	Техника преодоления препятствий	40	-	40	6	6	4	4	2	6	6	4	2
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентировании (беседа, лекция, практические занятия на учебном полигоне, соревнования)</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>									
3.1	Топографическая и спортивная карта	6	2	4	1 1	1т 1							1т 2
3.2	Соревнования по ориентированию	6	-	6	3								3
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка (беседа, лекция, медицинский</b>	<b>73</b>	<b>1</b>	<b>72</b>									

	<i>осмотр, практические занятия на улице)</i>												
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2			1т 1		1				
4.2	Общая физическая подготовка	33		33	3	4	4	4	2	6	4	4	2
4.3	Специальная физическая подготовка.	37		37	3	4	6	6	2	6	6		4
<b>5.</b>	<b>Судейская подготовка (беседа, соревнования)</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>									
5.2	Практика проведения соревнований и их судейства	6	2	4					2 т 2			2	
<b>6</b>	<b>Контрольные старты и соревнования</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>									
6.1	Контрольные старты и соревнования	30	-	30	6	6		3		3	6		6
<b>7</b>	<b>Основы туристской подготовки (беседа, лекция, УТП)</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>									
7.1	Подготовка к походу выходного дня	4	1	3					1 т 1			2	
7.2	УТП	16	-	16					8			8	
7.3	Обеспечение безопасности и жизнедеятельности	4	2	2			1т 1					1т 1	
<b>8</b>	<b>Краеведение (беседа, лекция, экскурсия)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>									
8.1	Туристские возможности Республики Коми	2	2				2т						
8.2	Изучение района путешествия	2	-	2					2				
8.3	Экскурсионная программа	6	-	6				3					3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>

**Диагностические материалы**  
**Мониторинг результатов обучения (пример)**

<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Уровень обученности (баллы)</b>	<b>Метод диагностики</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>			
Способность ответить на вопросы	учащийся овладел менее чем 0,5 объема знаний	Низкий уровень 1 балл	Собеседование  Тест
	учащийся способен ответить на половину и более вопросов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся усвоил полный объем знаний	Высокий уровень 3 балла	
<b>Практическая подготовка</b>			
Владение техническими действиями	учащийся владеет менее половины используемых приемов и способов	Низкий уровень 1 балл	Практическое задание  Поход
	учащийся владеет половиной и более используемых приемов и способов	Средний уровень 2 балла	
	учащийся владеет всеми используемыми приемами и способами	Высокий уровень 3 балла	
<b>Общеучебные умения и навыки ребенка</b>			
Способность самостоятельно выполнить практические задания	учащийся испытывает затруднения при выполнении всех заданий	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся выполняет некоторые задания с помощью педагога	Средний уровень 2 балла	
	учащийся умеет самостоятельно выполнить задания	Высокий уровень 3 балла	
<b>Личностные достижения учащихся</b>			
Стремление к высоким результатам обучения	учащийся не стремится к результатам	Низкий уровень 1 балл	Наблюдение
	учащийся не всегда стремится к результатам	Средний уровень 2 балла	
	учащийся всегда стремится к достижениям результатов	Высокий уровень 3 балла	

**Форма фиксации образовательных результатов (пример)  
1 года обучения**

№ п / п	Фамилия, имя учащегося	Входящая диагностика	Промежуточный контроль		Итоговый контроль		Общий результат
		Собеседование	Собеседование	Практическое задание	Тест	Поход	

***Критерии оценки тестов***

100 - 81% правильных ответов – отлично

80- 66% правильных ответов - хорошо

65 - 50% правильных ответов - удовлетворительно

**Тесты по ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Входящий**

1. *Какие основные формы передвижения человека?*

А – бег

Б – прыжки

В – ползком

Г – ходьба

– *Какие физические упражнения оценивают развитие физических качеств человека?*

А – бег 30м

Б – бег 100м

В – челночный бег 3х10м

Г – подтягивание

Д – отжимание в упоре

Е – махи руками

Ж – вращение головой

– *Какие физические качества развиваются при выполнении упражнений по ОФП?*

А – сила

Б – быстрота

В – выносливость

Г – сообразительность

Д – гибкость

Е – координация движений

– *Что такое физические упражнения?*

А – двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье

Б – действия, которые развивают умственные качества человека

– *Какие упражнения развивают скорость?*

- А – упражнения на изменение движения
- Б – бег на короткие дистанции (30,60м) по звуковому сигналу
- В – рывки во время медленного бега
- Г – спортивные и подвижные игры
- Д – эстафеты
- Е – бег на марафонскую дистанцию

– *Какие виды спорта требуют преимущественного проявления выносливости?*

- А – штанга
- Б – лыжные гонки
- В – спортивное ориентирование
- Г – марафонский бег
- Д – метание ядра
- Е – плавание на длинные дистанции

Ответы: 1-а,б,г; 2-а,б,в,г,д; 3-а,б,в,д,е; 4-а; 5-а,б,в,г,д; 6-б,в,г,е

### **Текущий**

5 *Что означает ОФП?*

- А – общефизическая подготовленность означает состояние человека, которое приобретает в результате занятий физической подготовкой и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств для жизнедеятельности.
- Б – ОФП означает физическое состояние человека, которое приобретает в результате занятий каким-либо видом спорта.

6 *Какие физические качества развиваются при занятии ОФП?*

- А – сила
- Б – быстрота
- В – выносливость
- Г – скоростное чтение карты
- Д – гибкость
- Е – координация движений

3. *Что такое сила? Какие физические качества ее характеризуют?*

- А – способность человека воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений.
- Б – способность человека совершать движения за максимально короткое время.

4. *Что определяет величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений в ОФП?*

- А – уровень подготовленности человека
- Б – возраст
- В – пол человека
- Г – состояние здоровья
- Д – самочувствие на момент занятия
- Е – рост
- Ж – вес

5. *Что понимают под физическими упражнениями в ОФП?*

- А – двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества, укрепляют здоровье, повышают работоспособность человека
- Б – двигательные действия, которые развивают те физические качества, которые необходимы для максимально лучшего результата в определенном виде спорта

6. *Что понимают под гибкостью в ОФП?*

- А – свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой
- Б – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

7. *Самостоятельные зачеты ОФП направлены на:*

- А – улучшение физического развития
- Б – улучшение умственного развития
- В – повышение физической работоспособности
- Г – повышение функциональных возможностей

8. *Что понимают под тестом в ОФП?*

- А – физические упражнения (двигательные задания), с помощью которых оценивают физические качества человека
- Б – это подбор вопросов, для выявления знаний в ОФП

Ответы: 1-а; 2-а,б,в,д,е; 3-а; 4-а,в,г,д; 5-а; 6-а; 7-а,в,г; 8-а.

**Итоговый**

1. *Что включает в себя понятие ОФП?*

- А – разностороннее воспитание физических качеств, которое не сводится к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности
- Б – воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; оно направлено на максимально возможное развитие данных способностей

2. *Какие задачи решаются в процессе ОФП?*

- А – повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения
- Б – повышение уровня основных физических качеств
- В – развитие специальных физических качеств для избранного вида спорта
- Г – повышение защитных функций организма

3. *При ОФП развиваются следующие основные физические качества:*

- А – сила
- Б – быстрота
- В – выносливость
- Г – скорость чтения карты
- Д – гибкость
- Е – координация движений

4. *Какие контрольные тесты применяются для определения ОФП занимающегося?*

- А – бег 2000м, 3000м.
- Б – плавание в течение 12 мин.
- В – сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Г – бег 30, 60, 100м.
- Д – прыжки в длину с места
- Е – бег 20 км.
- Ж – кистевая динамометрия
- З – дистанция по спортивному ориентированию на лыжах

5. *Какие нагрузки применяются на занятиях ОФП?*

- А – умеренные
- Б – средние
- В – высокие
- Г – максимальные

6. *Какие отличительные особенности содержания занятий ОФП?*

А – всесторонняя физическая подготовка

Б – овладение техникой подводного плавания

В – овладение техникой прикладных, естественных упражнений типа бег, прыжки, плавание и др.

Г – подготовка специальных физических качеств для определенного вида спорта

– *Структура занятий по ОФП включает в себе:*

А – подготовительную часть (разминка)

Б – основную часть

В – заключительную часть

Г – обсуждение ошибок, допущенных на занятии ОФП

– *Планирование ОФП включает в себя:*

А – выбор физических упражнений по признакам их воздействия на функциональную активность органов и систем организма

Б – определение величины нагрузки, ее объема и продолжительности как в отдельно взятом занятии, так и в системе занятий

В – выбор соревнований, в которых необходимо принять участие

– *Какие упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость?*

А – бег

Б – прыжки

В – круговые движения руками

Г – наклоны, повороты, круговые движения туловища

Д – прыжки со скакалкой

– *Утренняя гимнастика состоит из:*

А – общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять без предметов или с предметами: гантелями, эспандерами, скакалками, и т.д.

Б – бега на 100 м с максимальной скоростью

Ответы: 1-а; 2-а,б,г; 3-а,б,в,д,е; 4-а,б,в,г,д,ж; 5-а; 6-а,в; 7-а,б,в; 8-а,б; 9-а,б,д; 10-а.

## **Тесты по ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **Входящий**

7. *Каким знаком на картах изображается место старта?*

А – квадрат

Б – треугольник

В – окружность

8. *Какие условные знаки относятся к группе линейных ориентиров?*

А – озёра и болота

Б – дороги и заборы

В – ямки и микроямки

9. *Каким цветом изображаются на картах спортивного ориентирования искусственные объекты?*

А – жёлтым

Б – синим

В – чёрным

10. *Дистанция, в спортивном ориентировании, которую можно пройти от одного КП к другому КП в любом порядке называется:*

А – дистанция в заданном направлении

Б – маркированная дистанция

В – дистанция по выбору

11. *Определите, какой из названных условных знаков лишний в данной строке?*

А – микрохолмик

Б – река

В – озеро

12. *Определите лишнюю деталь не входящую в устройство компаса.*

А – колба

Б – стрелка

В – циферблат

13. *Компас – это прибор для определения:*

А – расстояния

Б – сторон горизонта

В – направления ветра

14. *Каким цветом изображаются на спортивных картах рельеф?*

А – черным

Б – синим

В – коричневым

15. *Какой цвет используется для обозначения дистанции на карте?*

А – зеленый

Б – синий

В – красный

16. *Выбор пути и самостоятельное движение возможно только на:*

А - Маркированной трассе

Б - Заданном направлении

17. *Прокол иголкой на карте следует производить сразу после:*

А - Отметки на контрольном пункте

Б - Когда точно убедился, где находится контрольный пункт, но до финиша

В - Того как финишировал

18. *При передвижении по местности карту нужно ориентировать:*

А - Через каждые 5 минут

Б - Постоянно при смене направления движения

В - После взятия контрольного пункта

19. *Тормозные ориентиры это:*

А - Ориентиры, которые могут «остановить во время движения»

Б - Ориентиры, которые нельзя найти

В - Ориентиры, которые относятся к искусственным сооружениям

20. *Определить точку стояния можно по:*

А - Местным предметам

Б - Солнцу

В - Звездам

21. *Азимут можно определить с помощью:*

А - Компаса

Б - Курвиметра

В - Карты

22. *Масштабы карт для спортивного ориентирования бывают:*

А - 1:50000

Б - 1:15000

В - 1:30

23. *Если необходимо КП брать в определенном порядке, то это дистанция:*

А - По выбору

Б - Заданного направления

В - На маркированной трассе

18. *Вид соревнований, где порядок прохождения КП задает начальник дистанции?*

А - Маркированная трасса

Б - Заданное направление

В - Дистанция по выбору

19. Что в первую очередь необходимо спортсмену для допуска к соревнованиям?

А - Допуск тренера

Б - Допуск врача

В - Допуск директора организации

20. Линейными ориентирами называются:

А - дороги, ручьи

Б - поля, открытые пространства

В - микрообъекты

21. Спортсмен, прошедший дистанцию по маркированной трассе, но не отметивший ни одного КП в карте и карточке будет:

А - снят с дистанции

Б - получит максимальное количество штрафов

В - зачтут результат без штрафов

22. На дистанции маркированной трассы вы подошли к КП, местоположение которого не можете определить по карте. Ваши действия?

А - сделаете прокол в любой точке карты и продолжите свой путь

Б - сориентируете карту по компасу и пройдете по дистанции до большого, точного ориентира, а затем, определившись, нанесете прокол КП в карте

В - подождете кого-то из соперников и спросите где находится КП

Ответы: 1 – Б, 2 – Б, 3 – В, 4 – В, 5 – А, 6 – В, 7 – Б, 8 – В, 9 – В, 10-б, 11-б, 12-б, 13-а, 14-а, 15-а, 16-б, 17-б, 18 – Б, 19 – Б, 20 – А, 21 – А, 22 - Б

### **Текущий**

9. Какой прибор может определить точное расстояние пройденного пути по карте?

А – линейка

Б – курвиметр

В – измерительная лента

10. Спортивные карты относятся к следующим категориям карт:

А – крупномасштабные

Б – мелкомасштабные

В – среднемасштабные

11. В спортивном ориентировании при помощи компаса можно определить:

А – стороны горизонта

Б – координаты

В – азимут

12. По классификации условных знаков к какой группе относятся тропинки и дороги?

А – камни и скалы

Б – рельеф

В – искусственные объекты

13. К группе точечных ориентиров относятся:

А – россыпи камней

Б – сухая канава

В – микроямка

14. Понятие дополнительная привязка – это:

А – вспомогательная веревка

Б – четкий ориентир на местности

В – бег за сильным ориентировщиком

15. Что такое «высота сечения рельефа»?

А – расстояние между двумя соседними горизонталями по вертикали

Б – условные линии, обозначающие неровности земной поверхности

В – высота склона

16. Для рисовки спортивных карт обычно используют масштаб:

А – в 1см 1км

Б – в 1см 100м.

В – в 1см 10м.

17. К площадным ориентирам относятся:

А – болота и поля

Б – заборы и канавы

В – микрообъекты

10. Азимутом называют угол между направлением на:

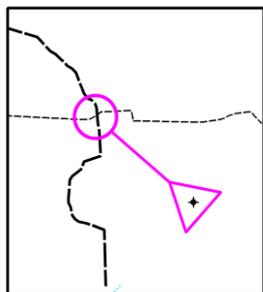
А – север и направлением на заданную точку

Б – север и направлением тени от солнца.

В – юг и направлением на объект

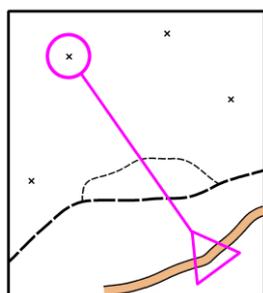
11. Выберите пару правильных ответов:

А.



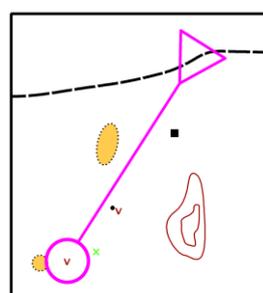
1. Бег по азимуту

Б.



2. Точное чтение карты

В.



3. Бег в «мешок»

12. Какой прибор поможет определить точное расстояние пройденного пути по карте?

А - линейка

Б - курвиметр

В - измерительная лента

13. Для достижения наилучшего результата на соревнованиях по спортивному ориентированию необходимо сочетание:

А - максимальной скорости чтения карты и передвижения по местности

Б - минимальная скорость чтения карты и передвижения по местности

В - максимальная скорость чтения карты и минимальная скорость передвижения по местности

Ответы: 1-Б, 2-А, 3-Б, 4-В, 5-в, 6-Б, 7-А, 8-б, 9 –а, 10-а, 11 - 1-Б,2-А,3-В, 12 – В, 13 - А

## **Итоговый**

1. *Грубый азимут - это:*

- А – бег с упреждением
- Б – бег с использованием тормозных органов
- В – бег в «мешок»

2. *Выбери «формулировку», которая подходит в данной ситуации. Когда говорится о влиянии скорости бега на качество ориентирования?*

- А – «дурная» голова ногам покоя не даёт
- Б – волка ноги кормят
- В – бежать, не быстрее, чем думает голова

3. *Что не верно? Опорные ориентиры делятся, на:*

- А – ограничивающие
- Б – тормозные
- В – отвлекающие

4. *Кислородный запрос – это:*

- А – максимальное потребление кислорода
- Б – количество кислорода необходимое для выполнения всей физической нагрузки
- В – это систематическое и планомерное использование физических упражнений с целью развития дыхательных качеств.

5. *Вы не вышли с привязки на КП. Ваши действия?*

- А – выйти ещё раз на привязку и затем на КП
- Б – начать искать в предполагаемом районе КП
- В – бежать дальше, считая, что КП стоит не правильно

6. *Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанции по спортивному ориентированию?*

- А – письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером
- Б – дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции
- В – сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

7. *Вы пришли в точку КП, а призм нет. Вы точно не уверены, что это та точка. Ваши действия?*

- А – не теряя ни секунды, продолжу идти по дистанции
- Б – выйду ещё раз на привязку и иду на КП
- В – начну поиск по системе прочёсывания

8. *Выберите правильное значение выражения «привязка КП»?*

- А – сочетание ориентиров, влияющих на выбор пути
- Б – конечный ориентир, с которого берётся КП
- В – хорошо заметный ориентир, по которому участник может определить своё местонахождение

9. *Выберите правильное значение выражения «молоко»?*

- А – участок местности насыщенный мелким рельефом
- Б – труднопроходимый лес
- В – участок местности не имеющий ориентиров

10. *Выберите правильное значение выражения «легенда КП»?*

- А – уточнение местонахождения КП на объекте, местности и относительно её
- Б – порядковый номер КП
- В – ориентир, на котором установлен знак КП

11. *Вы приближаетесь к КП и видите, что несколько участников бегут в том же направлении. Ваши действия?*

- А – спрошу, на какой КП они бегут
- Б – пойду на КП не обращая на них внимания
- В – побегу за ними

12. Выберите правильное значение выражения «контрольное время»?

- А – время, с которого начинается хронометраж
- Б – время, в течение которого участник может находиться на дистанции
- В – время, полученное участником на маркированной дистанции за не правильно отмеченное КП

13. Основная задача, решаемая на полигоне «Эллипс»:

- А - Развитие скорости чтения карты
- Б - Развитие и совершенствование прохождения виражей
- В - Освоение обгона соперника на узкой трассе

14. Тактика спортсмена ориентировщика на старте в первую очередь зависит от:

- А - от функциональной и технической подготовки спортсмена
- Б - умения настроиться на четкое взятие первого КП и погодных условий в день соревнований
- В - умения манипулировать соперниками и четко мобилизоваться в любой необычной предстартовой ситуации
- Г - умения управлять своим психическим и эмоциональным состоянием

15. Какие методы будут наиболее эффективными при анализе прохождения дистанций по спортивному ориентированию?

- А - письменный самоанализ, с последующим разбором в форме беседы с тренером
- Б - дискуссия между участниками соревнований о прохождении дистанции
- В - сравнение прохождения вариантов пути с лидером гонки

## Тесты по ТУРИСТКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### Входящий

1. Какие виды туризма развиты в Республике Коми? (2 ответа)

- А – пеший туризм
- Б – водный туризм
- В – конный туризм
- Г – лыжный туризм
- Д – мототуризм
- Е – пещерный туризм (спелеотуризм)
- Ж - горный

2. Бивак – это...? (дай определение).

- А – вид развлечений в лесу
- Б – место, подготовленное для ночлега и отдыха
- В – туристический узел

3. Группа туристов пошла по маршруту на северо-восток. В каком направлении они должны выйти из лесу?

- А – на северо-запад
- Б – на юго-запад
- В – на юго-восток
- Г – на юг

4. Чтобы идти в поход необходимо...? (1 ответ)

- А – быть ловким, смелым
- Б – знать карту и стороны горизонта
- В – уметь готовить
- Г – учиться на отлично
- Д – уметь плавать

5. Какой из нижеперечисленных предметов относится к групповому снаряжению?

- А – палатка
- Б – котелок

В – лыжи и ботинки

Г – рюкзак.

Ответы: 1-А,Б,Г,Ж; 2-место привала; 3-Б; 4-Б; 5-А,Б.

### Текущий

1. Бивак – это ... (дать определение)

---

2. К личному снаряжению относится:

А – спальник

Б – котелок

В – аптечка

3. К групповому снаряжению относится:

А – рюкзак

Б – топор

В – ледоруб

Г – лыжи

4. Когда группа туристов идёт по маршруту. Необходимо отдых чередовать с ходьбой так...:

А – 30 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

Б – 45 мин. ходьбы, 15 мин. отдыха

В – 60 мин. ходьбы, 10 мин. отдыха

5. Перечислить виды туризма, развитые в РК. (3 вида)

---

---

---

6. К мелкомасштабной карте относится следующий масштаб:

А – 1: 1500

Б – 1: 15000

В – 1: 150000

Ответы: 1-место привала; 2-А; 3-Б; 4-А; 5- лыжный, пеший, горный; 6 –В

### Итоговый

• Какие виды туризма не развиваются в Республике Коми:

А. пеший

В. горный

С. лыжный

Д. конный

• Что из снаряжения туриста является групповым:

А. палатка

В. спальник

С. рюкзак

Д. коврик

• К личному снаряжению туриста не относится:

А. кеды

В. ложка

С. котелок

Д. штормовка

• Собираясь в поход, необходимо взять с собой:

А. компас

В. калькулятор

С. спички

Д. карту

(исключите ненужную вещь)

• Передвигаясь по маршруту необходимо делать привалы через определенные промежутки времени, какие?

А. 2 часа

В. 40 минут

С. 1 час

Д. 20 минут

• Идя по проселочной дороге нужно двигаться:

А. справа, по ходу движения

С. посередине дороги

В. слева, навстречу транспорту

Д. рядом с дорогой по лесу

• *Костер нельзя разжигать:*  
А. на поляне      В. у реки      С. под деревом      Д. в карьере

• *Выберите верный ответ для оказания первой медицинской помощи:*  
А. при ожогах      1. промыть, обработать зеленкой и наложить бактерицидный лейкопластырь  
В. при порезах      2. наложить холод и сделать тугую повязку  
С. при растяжениях и ушибах      3. обработать мазью  
Д. при потертостях и мозолях      4. промыть, обработать йодом и перевязать

• *Какую воду можно употреблять в походе:*  
А. речную      В. озерную      С. кипяченную      Д. талую

• *Для разжигания костра в походе нельзя использовать:*  
А. валежник      В. растущие деревья      С. сухостой      Д. бересту

• *В целях охраны природы, при оборудовании кострища, нужно:*  
А. перекопать землю и засыпать песком  
В. снять дерн и по окончании похода положить на место  
С. окопать место костра.

Ответы: 1. Д      2. А      3. С      4. В      5. В      6. В  
7. С      8. А- 3, В- 4, С- 2, Д- 1      9. С      10. В      11. В

## План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	Организация образовательной деятельности на учебный год, планы мероприятий	сентябрь
		Перед выездами на соревнования и походы: проводиться по желанию родителей	в течение года
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Совместные прогулки и экскурсии	в течение года
		Поход выходного дня	в течение года
		Игра «Зимние забавы»	Конец декабря
		Соревнования по ориентированию «Российский Азимут»	Май
		День открытых дверей Мастер классы от детей родителям	в течение года
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, посещаемость учебных занятий, расписание, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, форма одежды для комфортных занятий, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	в течение года
		Разъяснительная работа по летней оздоровительной компании (профильные смены ДОЛ, южные лагеря)	в течение года