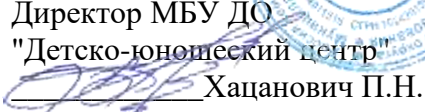




Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Междуреченского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО "Детско-юношеский центр"
Протокол от 17.05.2022 №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
"Детско-юношеский центр"

Хацанович П.Н.
Приказ №193 от 17.05.2022



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Туристское многоборье»**

Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик: Васина Наталья
Александровна,
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2020г.

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
Направленность программы.....	6
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	7
Адресат программы.....	7
Объем программы.....	8
Формы обучения и виды занятий по программе.....	8
Срок освоения программы.....	9
Режим занятия.....	9
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3. Содержание программы.....	11
Учебный план 1 года обучения.....	11
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	13
Учебный план 2 года обучения.....	18
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	20
Учебный план 3 года обучения.....	26
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	28
Учебный план 4 года обучения.....	34
Содержание учебного плана 4 года обучения.....	36
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	43
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	45
Календарный учебный график.....	45
Условия реализации программы.....	45
Этапы и формы аттестации.....	47
Оценочные материалы.....	51
Методические материалы.....	53
Список литературы.....	62
Приложение №1.....	64
Приложение №2.....	65
Приложение №3.....	65
Приложение №4.....	68
Приложение №5.....	69
Приложение №6.....	70

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье»
Разработчик программы:
Васина Наталья Александровна, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Васина Наталья Александровна, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
туристско-краеведческая
Цель программы:
формирование у учащихся знаний, умений и навыков по туристскому многоборью.
Задачи программы:
<p>обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать у учащихся знания по спортивному туризму, основам спортивного ориентирования; • формировать у учащихся навыки пешеходного и лыжного туризма; • обучать учащихся технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования; • расширять у учащихся знания о родном крае; • ознакомить учащихся с правилами соревнований по туризму и ориентированию; <p>воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине); • воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.); • формировать у учащихся навыки здорового образа жизни; <p>развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать у учащихся умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании; • развивать у учащихся двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности.
Возраст учащихся:
от 10 до 18 лет
Год разработки программы:
2020, внесены изменения: 2022
Сроки реализации программы:
4 года (всего 864 часа, по 216 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; 2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); 4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об

- утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
 9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
 12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
 13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
 14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
 15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
 16. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
 17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
 18. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
 19. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
 20. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
 21. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
 22. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования

<p>детей на территории Кемеровской области»;</p> <p>23. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;</p> <p>24. Нормативно-правовые документы учреждения: Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр" Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".</p>
--

Методическое обеспечение программы:

Для обеспечения учебной деятельности разработан комплекс методических материалов:

- учебные конспекты по темам разделов программы;
- дидактический материал по темам разделов программы;
- картографический материал;
- подборка контрольно-измерительных материалов - тестов для контроля усвоения знаний по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам медицинских знаний, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий;
- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков), и др.

Рецензенты:

Внутренняя рецензия: Шарабарина Валентина Валериевна, старший методист МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье» осуществляется на русском языке - государственном языке РФ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье» (далее ДООП) имеет туристско-краеведческую направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие у детей знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Актуальность программы

В настоящее время туризм занял прочное место в жизни современного общества. Сейчас стал популярен самостоятельный туризм – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.). В условиях природной среды необходимо иметь специальные навыки туристской деятельности для безопасного путешествия, поэтому так важно развивать детско-юношеский туризм.

Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, к природе, к труду.

Занятия спортивным туризмом является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают учащимся заряд бодрости и энергии. Все это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

Все вышесказанное обуславливает **актуальность** разработки программы «Туристское многоборье», также имеется запрос со стороны детей и их родителей на программы туристско-краеведческой направленности, а на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр» есть все необходимые материально-технические условия для занятий спортивно-туристской деятельностью. Большое место в программе отведено спортивно-туристской подготовке. Спортивный туризм – это массовый вид спорта, который доступен людям любого возраста и социального положения. Он представляет собой спортивно-туристские мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на

любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Спортивный туризм, как один из видов туризма, направлен на повышение вероятности безаварийного проведения спортивных походов различных степеней и категорий сложности.

Отличительные особенности программы

Новизной и отличительной особенностью данной программы является то, что в разделах «Нормативная база по спортивному туризму» и «Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме» уделено внимание не только группе дисциплин «дистанция-пешеходная», но и группам дисциплин «дистанция-лыжная» и «дистанция-горная».

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность предлагаемой программы состоит в том, что в процессе ее реализации расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, совершенствования технико-тактического туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучения своего края и воспитания патриота своей Родины.

Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, отслеживание состояния снаряжения, поддержание чистоты в лагере и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия по данной программе готовят учащихся к самостоятельной жизни в обществе.

Соревнования по спортивному туризму заключаются в индивидуальном, парном или командном прохождении дистанции туристско-спортивных соревнований, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность выполнения технических и тактических задач. Соревнования по спортивному туризму могут проходить на пешеходных, лыжных, горных и других дистанциях.

Программа может послужить начальным этапом в профессиональном самоопределении подростка. Спортивный туризм как вид спорта и дополнительное профильное образование развивает у детей и подростков физические, морально-волевые и специальные психологические качества, чувство коллективизма, патриотизма и товарищества.

Уровни сложности программы

Первый год обучения – «стартовый» уровень (на данном уровне проводится ознакомление с программой, большое внимание уделено общей физической подготовке, изучению базовых навыков и приёмов программы); второй, третий и четвертые года обучения являются «базовыми» (данный уровень направлен на совершенствование навыков, выполнение спортивных разрядов, выполнение спортивных нормативов. При высоких достижениях учащихся проводится индивидуальная работа на углубленном уровне).

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа " Туристское многоборье" ориентирована на учащихся 10-18 лет.

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 3 учебных часа (6 часов в неделю).

Рекомендуемый состав группы – не менее 15 человек, принимаются все желающие с основной группой здоровья (наличие справки от участкового врача). Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения, имеющих базовые умения и навыки туристской деятельности при условии сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье» составляет 864 часа: по 216 часов в год.

Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения по программе – очная.

Основной вид организации образовательного процесса по реализации ДООП «Туристское многоборье» - групповое занятие.

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье»:

- Исследовательская проектная деятельность
- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Игра
- Творческая работа
- Экскурсии
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- Диспут, дискуссия
- Поход
- Соревнование

Типы занятий:

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, опрос)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа с наглядным материалом)
- практический (работа с картографическим материалом, туристским снаряжением)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье» составляет 4 года.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 3-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяется социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры - Whatsapp, Viber.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Зачисление учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр» осуществляется на основании заявления родителей и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся знаний, умений и навыков по туристскому многоборью.

Задачи:

обучающие:

- формировать знания по спортивному туризму, основам спортивного ориентирования;
- формировать навыки пешеходного и лыжного туризма;
- обучать технике и тактике спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- расширять знания о родном крае;
- ознакомить с правилами соревнований по туризму и ориентированию;

развивающие:

- развивать умения и навыки в спортивном туризме и ориентировании;
- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота), координационные и ориентационно-пространственные способности;

воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине);
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- формировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения (Стартовый уровень)

Цель, задачи 1 года обучения

Цель – формирование начальных знаний, умений, навыков по туристскому многоборью.

Задачи:

Обучающие

- формировать у учащихся знания по выполнению основных упражнений физической подготовки и проведению разминки для начального уровня, а также формировать умения применять полученные знания на практике.
- формировать у учащихся знания об основных терминах, понятиях и приёмах, применяемых в спортивном туризме;
- формировать у учащихся знания об основных приёмах ориентирования на местности и преодолении препятствий;
- формировать у учащихся представление о специальном снаряжении туриста;
- формировать у учащихся представление о туристском походном снаряжении;
- формировать у учащихся умение определять с помощью компаса стороны света, ориентироваться по карте, находить КП и делать отметку, ориентироваться в «Лабиринте»;
- научить учащихся преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;
- обучить учащихся самостоятельно надевать страховочную систему, работать со специальным снаряжением;
- познакомить учащихся с особенностями туристско-краеведческого движения в МБУ ДО «Детско-юношеский центр»;
- научить учащихся вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»;
- формировать у учащихся знания о правилах личной гигиены и приёмах профилактики травматизма;
- познакомить учащихся с правилами безопасного поведения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- формировать у учащихся навыки оказания первой помощи и самопомощи при лёгких травмах.

Развивающая

- развивать у учащихся физические способности, позволяющие выполнять нормативы ГТО на значок III степени.

Воспитательная

- воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям по туристскому многоборью.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	Опрос
2.	Основные теоретические сведения по программе	69	69	-	

2.1	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	3	3	-	
2.2	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	3	3	-	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
2.3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	9	9	-	
2.4	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	6	6	-	
2.5	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	15	15	-	
2.6	Основы техники спортивного туризма	9	9	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2.7	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	-	Опрос
2.8	Основы туристской подготовки	18	18	-	Контрольное занятие
3	Практическая подготовка	144	-	144	
3.1	Физическая подготовка (ОФП и СФП).	24	-	24	Сдача нормативов
3.2	Техническая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	30	-	30	Контрольное занятие
3.3	Тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	30	-	30	Контрольное занятие
3.4	Техническая подготовка в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные	21	-	21	Контрольное занятие

	занятия)				
3.5	Тактическая подготовка в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные сборы)	18	-	18	Контрольное занятие
3.6	Участие в соревнованиях	15	-	15	Соревнование
3.7	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	-	6	Тестирование
Итого часов:		216	72	144	

Вне сетки часов учащиеся проходят медико-биологический контроль. Учащиеся принимают участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона, участвуют в походах выходного дня.

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (3 часа)

Теория

Комплектование группы. Анкетирование. Знакомство. Введение в программу. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Форма контроля. Опрос «Правила поведения и техника безопасности на занятиях»

2. Основные теоретические сведения по программе

2.1 История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы. (3 часа)

Теория

Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков.

Виды туризма, их характеристика. Туристско-краеведческое движение в «Детско-юношеском центре».

Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи соревнований по спортивному туризму.

Форма контроля. Опрос: «Туристско-краеведческое движение в «Детско-юношеском центре».

2.2 Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая помощь пострадавшему. (3 часа)

Теория

Личная гигиена туриста, общие понятия.

Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиена обуви и одежды.

Гигиенические основы труда и отдыха. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом.

Форма контроля. Опрос «Гигиенические основы труда и отдыха»

2.3. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом. (9 часов)

Теория

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента.

Личное снаряжение для одно-трехдневного летнего похода. Требования к нему.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами.

Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1-2 класса.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

Форма контроля. Тест «Одежда и снаряжение»

2.4 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. (6 часов)

Теория

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.

Форма контроля. **Опрос** «Порядок осуществления врачебного контроля». Педагогическое наблюдение.

2.5 Спортивное ориентирование. (15 часов)

Теория

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической. Условные знаки спортивной карты, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные, площадные.

Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрихи. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу.

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

Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Особенности топографической подготовки спортсменов ориентировщиков.

Спортивная карта, её назначение, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

Работа с картами различного масштаба. Упражнение по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Измерение расстояний по карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, простой нитки. Создание простейших планов и схем.

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

Соревнования по спортивному ориентированию в «Лабиринте», их характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Форма контроля. Контрольное занятие.

2.6 Основы техники спортивного туризма. (9 часов)

Теория

Понятие о технике спортивного туризма. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях личного первенства на турслётах и спортивных дистанциях 1 класса.

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина – пешеходная.

Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: виды, группы по назначению.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

- движение по кочкам, жердям, бревну с гимнастической страховкой;
- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;

Техника выполнения приемов на отдельных этапах:

- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила, «бабочка»);
- скальное лазание.

Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, опрос «Понятия и приёмы, применяемые в спортивном туризме».

2.7 Нормативная база по спортивному туризму. (6 часов)

Теория

Основные термины, понятия и формулировки, применяемые в спортивном и детско-юношеском туризме.

Понятие о нормативных документах, регламентирующих организацию детско-юношеского туризма в России. Краткое содержание документов и их назначение.

Знакомство с правилами соревнований по туризму, особенности судейства турслётов.

Основные разделы «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму», касающиеся участников (права, обязанности, технические приемы). Раздел «Требования к участникам».

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: основные требования, веревки, устройства.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: индивидуальные страховочные системы (ИСС), ус самостраховки, экипировка участника.

Форма контроля. Опрос «Спортивный регламент»

2.8 Основы туристской подготовки (18 часов)

Теория

Значение туризма для человека. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Воспитательная роль туризма. Волевые усилия и их значение в походах. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Роль туризма в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно-полезная работа.

Виды туризма, характеристика каждого вида: пешеходный, лыжный, водный, спелеотуризм.

Туристские возможности родного края. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Правила купания.

Общие требования к снаряжению – надежность, компактность, малый вес, герметичность (для отдельных видов).

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака), полевого лагеря. Основные требования к месту привала, бивака. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Правила установки палаток. Размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Одежда и обувь для летнего и зимнего сезона. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт).

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3. Практическая подготовка

3.1 Физическая подготовка (ОФП и СФП) (24 часа)

Практика

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонны, передвижения строем колонной по одному, по два, по три.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения

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

Лыжный спорт. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Плавание – освоение одного из способов.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

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

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

Форма контроля. Сдача нормативов.

3.2 Техническая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы). (30 часов)

Практика

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве на турслётах и спортивных дистанциях 1 класса:

- движение по кочкам, жердям, бревну с гимнастической страховкой;
- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;

- узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь».

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.3 Тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (30 часов)

Практика

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве на турслётах и спортивных дистанциях 1 класса:

- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила, «бабочка»);
- скальное лазание.

Работа со страховочной системой и специальным снаряжением; вязание узлов: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»; Отработка умения преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.4 Техническая подготовка в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы).(21 час)

Практика

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскиванию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.5 Тактическая подготовка в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы). (18 часов)

Практика

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.6 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (15часов)

Практика

Участие в течение учебного года в турслётах и соревнованиях по туризму и ориентированию в рамках учебных занятий. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1-2 класса.

Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса.

Форма контроля. Соревнования.

3.7 Сдача контрольно-переводных нормативов. (6часов)

Практика

Сдача контрольно-переводных нормативов

Форма контроля. Тестирование.

Учебный план 2 года обучения
(Базовый уровень)

Цель, задачи 2 года обучения

Цель: расширение знаний, умений, навыков по туристскому многоборью.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (1-2 класс);
- расширить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс);
- расширить знания учащихся по правилам соревнований спортивного ориентирования;
- научить учащихся вязать узлы: «стремья», «двойной проводник», «схватывающий», «штык»;
- научить учащихся разводить костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение;
- познакомить учащихся с историей развития детско-юношеского туризма в родном крае, характеристикой современного состояния детско-юношеского туризма в Междуреченске;
- научить учащихся проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 1-2 класса без штрафов;
- научить учащихся пользоваться компасом, ориентировать карту по северу, ориентироваться в парке по выбору;
- расширить у учащихся знания по мерам обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований;
- обучить учащихся оформлять и вести дневник самоконтроля.

Развивающие:

- расширить у учащихся знания по разрядным нормам и развивать физические способности, позволяющие выполнить их (до 1 юношеского разряда включительно);
- развивать у учащихся физические способности, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок II степени.

Воспитательная:

- воспитывать у учащихся черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	Опрос
2.	Основные теоретические сведения	84	84		
2.1	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	3	3	-	
2.2	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	12	12	-	Опрос, педагогическое наблюдение

2.3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	6	6	-	
2.4	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	6	6	-	
2.5	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	18	18	-	Контрольное занятие
2.6	Основы техники спортивного туризма	18	18	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2.7	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	-	Опрос
2.8	Основы туристской подготовки	12	12	-	Контрольное занятие
3.	Практическая подготовка	132	-	132	
3.1	Общая физическая подготовка	21	-	21	Сдача нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Сдача нормативов
3.3	Техническая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	30	-	30	Контрольное занятие
3.4	Тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	30	-	30	Контрольное занятие
3.5	Техническая и тактическая подготовка в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	9	-	9	Контрольное занятие
3.6	Участие в соревнованиях	15	-	15	Соревнование
3.7	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	-	6	Тестирование
Итого часов:		216	84	132	

Вне сетки часов учащиеся проходят медико-биологический контроль, принимают участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона, участвуют в походах выходного дня.

Содержание учебного плана.2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (3 часа)

Теория

Анкетирование. Итоги летнего сезона. Введение в программу второго года обучения. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Форма контроля. Опрос «Правила поведения и техника безопасности на занятиях по туристскому многоборью»

2. Основные теоретические сведения (84 часа)

2.1 История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы (3 часа)

Теория

Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в Междуреченске.

История развития детско-юношеского туризма в родном крае. Характеристика современного состояния детско-юношеского туризма в Междуреченске.

Основные соревнования по туризму в календаре спортивных мероприятий городе.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Форма контроля Опрос «История развития детско-юношеского туризма в родном крае, современное состояние детско-юношеского туризма в Междуреченске»; «Меры обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований»

2.2 Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая помощь пострадавшему (12 часов)

Теория

Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Закаливание организма, его сущность и значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Строение и функции организма человека.

Костно-связочный аппарат.

Мышцы их строение и взаимодействие.

Составление походной аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.

Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия.

Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Форма контроля. Опрос «Здоровый образ жизни»

2.3 Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом (6 часов)

Теория

Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования.

Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним.

Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса.

Форма контроля. Опрос «Групповое специальное снаряжение»

2.4 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля (6 часов)

Теория

Значение и содержание самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузке.

Восстановительные упражнения.

Оформление дневника самоконтроля.

Форма контроля. Опрос «Самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузках». Педагогическое наблюдение

2.5 Спортивное ориентирование (18 часов)

Теория

Соревнования по спортивному ориентированию по выбору, их характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (областного) масштаба.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.

Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Снятие азимута. Движение по азимуту. Правила работы с компасом во время прохождения дистанции.

Понятие о технике спортивного ориентирования.

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

Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Условия выполнения спортивных разрядов.

Приемы и способы ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков.

Отметка на контрольном пункте (КП).

Контрольная карточка и легенды КП.

Форма контроля. Контрольное занятие

2.6 Основы техники спортивного туризма (18 часов)

Теория

Узлы, применяемые для выполнения технических приемов: техническая характеристика. Преимущества и недостатки одних узлов относительно других того же назначения

Анализ результатов испытаний узлов на прочность (статическая и динамическая нагрузка).

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях личного первенства (2 часа).

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства (2 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) в виси (2 часа);

Техника выполнения приемов: организация перил подъема, спуска, траверса, переправы по бревну (3 часа).

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства (2 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по снежному мосту с самостраховкой по перилам (2 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: переправа по тонкому льду с самостраховкой по перилам (2 часа).

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная.

Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном первенстве и эстафетах 1-2 классов (2 часа).

Форма контроля. Педагогическое наблюдение, опрос «Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий».

2.7 Нормативная база по спортивному туризму (6 часов)

Теория

Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов.

Знакомство с основными положениями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: экипировка участника, опорные петли, судейское оборудование.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная». Раздел «Требования к снаряжению»: узлы. Их виды, назначение, надежность. Работа с Приложениями.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – лыжная». Раздел «Требования к снаряжению».

Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте

Положение о вручении значков «Юный турист России», «Турист России».

Форма контроля. Опрос «Разрядные нормы (до 1 юношеского разряда включительно)»; «Правила спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (1-2 класс)»; «Правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс)».

2.8 Основы туристской подготовки (12 часов)

Теория

Комплектование группы, распределение обязанностей.

Должности в группе постоянные и временные.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы).

Комплектация и упаковка личного, группового специального снаряжения и оборудования для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года

Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремнабор.

Значение правильного питания в походе. Места для приготовления пищи.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. График дежурств.

Обязанности завхоза. Меню. Питьевой режим на маршруте.

Особенности упаковки вещей и продуктов. Закупка, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста многоборца. Снаряжение для многодневного слёта. Специальное туристское снаряжение.

Снаряжение для похода: одежда и обувь для летних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему.

Правила упаковки, переноски, хранения и использования личного снаряжения.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Отработка навыков укладки рюкзака.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Формирование ремонтного набора.

Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Форма контроля. Контрольное занятие

3. Практическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка (21 час)

Практика

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе). Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 10-15 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.
Гимнастические упражнения

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

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания. Прохождение на лыжах дистанции км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях.

Плавание – освоение одного из способов.

Форма контроля. Сдача нормативов

3.2 Специальная физическая подготовка (21 час)

Практика

Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.).

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью

Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (20-30 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад.

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

Элементы скалолазания.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам, без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам рек, ручьев.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

Форма контроля. Сдача нормативов.

3.3 Техническая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (30 часов)

Практика

Закрепление элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном первенстве и эстафетах 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спуск (подъем) в вися

Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.4 Тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (30 часов)

Практика

Закрепление элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном первенстве и эстафетах 1-2 классов:

- движение по снежному мосту с самостраховкой по перилам;
- переправа по тонкому льду с самостраховкой по перилам;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- скальное лазание;
- организация перил подъема, спуска, траверса, переправы по бревну;
- узлы: «стремля», «двойной проводник», «схватывающий», «штык».

Разведение костра в полевых условиях, установка палатки, сборка рюкзака, содержание группового снаряжения.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.5 Техническая и тактическая подготовка в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы).(9 часов)

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров.

Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к крупному жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.6 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (15 часов)

Практика

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанции (1-2 классов)) и спортивному ориентированию по выбору в рамках учебных занятий

Форма контроля. Соревнования.

3.7 Сдача контрольно-переводных нормативов. (6 часов)

Практика

Сдача контрольно-переводных нормативов
Форма контроля. Тестирование.

Учебный план 3 года обучения (Базовый уровень)

Цель, задачи 3 года обучения

Цель: углубление знаний, умений, навыков по туристскому многоборью.

Задачи

Обучающие:

- углубить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (2-3 класс);
- углубить знания учащихся по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (2-3 класс); • знать разрядные нормы и выполнить их (до 2 разряда включительно);
- углубить знания учащихся о различных видах соревнований по спортивному ориентированию;
- углубить знания учащихся об основных технических приёмах, указанных в Разделе 7 «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»;
- углубить знания учащихся об особенностях развития туристско-краеведческого туризма как вида спорта в Кузбассе, историческом обзоре развития туризма в Кемеровской области;
- углубить знания учащихся о приемах работы со специальным снаряжением при организации навесных переправ, организации перил подъёмов и спусков.
- научить учащихся проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 2-3 класса без штрафов;
- научить учащихся применять азимутальный ход, ориентироваться по зимним и летним картам в заданном направлении;
- научить учащихся вязать узлы: «бергшафт», «грейпвайн», «бахмана»;
- научить учащихся планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- научить учащихся анализировать дневник самоконтроля;
- углубить знания учащихся о разрядных нормах и развивать физические способности учащихся, позволяющие выполнить им их до 2 разряда включительно.

Развивающая:

- развивать физические способности учащихся, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок I степени.

Воспитательная:

- воспитывать у учащихся морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине).

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	78	78	-	
2.1	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе,	3	3	-	

	регионе и России. Охрана природы				
2.2	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	9	9	-	Опрос, педагогическое наблюдение
2.3	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	6	6	-	
2.4	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	6	6	-	
2.5	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	18	18	-	Контрольное занятие
2.6	Основы техники спортивного туризма	15	15	-	Опрос
2.7	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	-	Опрос
2.8	Основы туристской подготовки	12	12	-	Контрольное занятие
3.	Практическая подготовка	138	-	138	
3.1	Общая физическая подготовка	21	-	21	Сдача нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Сдача нормативов
3.3	Техническая подготовка в спортивном туризме и спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	30	-	30	Контрольное занятие
3.4	Тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	30	-	30	Контрольное занятие
3.5	Участие в соревнованиях	30	-	30	Соревнование
3.6	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	-	6	Тестирование
Итого часов:		216	78	138	

Вне сетки часов учащиеся проходят медико-биологический контроль, принимают участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона, участвуют в походах выходного дня и степенных походах.

Содержание учебного плана, 3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.(3 часа)

Теория

Подведение итогов летнего сезона. Анкетирование. Введение в программу третьего года обучения. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Форма контроля. Опрос «Техника безопасности на занятиях в зале и на улице»

2.Теоретическая подготовка

2.1 История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы (3 часа)

Теория

Особенности развития детско-юношеского туризма как вида спорта в Кузбассе.

Сильнейшие спортсмены турмногоборцы нашего края.

Важнейшие спортивные события по туризму в Кемеровской области.

Важность сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Форма контроля Опрос «Особенности развития туристско-краеведческого туризма как вида спорта в Кузбассе».

2.2 Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая помощь пострадавшему. (9 часов)

Теория

Спортивный и походный травматизм. Заболевания в походе.

Профилактика заболеваний и травматизма.

Необходимость полноценного питания, витаминизации и минерализации организма при высоких спортивных нагрузках.

Помощь при различных травмах. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.

Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.

Укусы насекомых и пресмыкающихся.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Освоение способов бинтования ран.

Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Форма контроля. Опрос «Оказание первой помощи условно пострадавшему»

2.3 Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом. (6 часов)

Теория

Перечень личного снаряжения туриста многоборца: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения на себе: касок, карабинов, зажимов, рукавиц/перчаток.

Подготовка снаряжения к соревнованиям. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию.

Снаряжение для занятий зимним ориентированием: планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки, проверка комплектности и исправности, транспортировка.

Форма контроля. Опрос «Страховочные системы», «Подготовка снаряжения к соревнованиям». Педагогическое наблюдение.

2.4 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. (6 часов)

Теория

Меры предупреждения переутомления.

Заполнение дневника самоконтроля.

Важность отдыха и восстановительных мероприятий для организма спортсмена.

Важность формирования психологической устойчивости к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами.

Важность формирования спортивного характера.

Форма контроля. Опрос «Важность отдыха и восстановительных мероприятий для организма спортсмена».

2.5 Спортивное ориентирование. (18 часов)

Теория

Ориентирование в заданном направлении, его характеристика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (областного) масштаба.

Эстафетное ориентирование в заданном направлении.

Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции.

Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности.

Прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП.

Техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Тренировка нахождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные точки по азимуту без использования карты.

Движение через промежуточные ориентиры.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности во время движения по дистанции.

Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Определение точки стояния. Оценка скорости движения.

Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров

Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера.

Определение пройденного расстояния по времени движения.

Измерение длины среднего шага.

Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.

Построение графика перевода числа шагов в метры.

Форма контроля. Контрольное занятие. Опрос «Различные виды соревнований по спортивному ориентированию»; «Азимутальный ход».

2.6 Основы техники спортивного туризма (15 часов)

Теория

Виды веревок их свойства и характеристики. Назначение и применение различных веревок.

Различные типы страховочных устройств в спортивном туризме. Их назначение и применение.

Различные типы зажимов, применяемых в спортивном туризме. Устройства для натяжения перил.

Техника выполнения отдельных приемов: организация и демонтаж перил навесной переправы, параллельных перил, перил переправы по тонкому льду и снежному мосту (3 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение первого участника по бревну через реку и овраг со страховкой или по перилам.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) в виси с верхней командной страховкой.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение первого участника по снежному мосту со страховкой или по перилам.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: выпуск первого участника при переправе по тонкому льду.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: ледовое и скальное лазание.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой на лыжах.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: транспортировка легкопострадавшего на разных этапах (4 часа).

Форма контроля. Опрос «дистанция – пешеходная (лыжная)»; «Приемы работы со специальным снаряжением при организации навесных переправ, организации перил подъемов и спусков»

2.7 Нормативная база по спортивному туризму (6 часов)

Теория

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.

Техническая информация о дистанциях пешеходных и лыжных соревнований.

Характеристика дисциплины «дистанция – пешеходная» 2-го и 3-го классов.

Характеристика дисциплины «дистанция – лыжная» 2-го и 3-го классов.

Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте и дистанциях – связки.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: переправа первого участника вброд, чрез водное препятствие по бревну.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: верхняя командная страховка, организация и восстановление и снятие перил.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: верхняя командная страховка, организация и восстановление и снятие перил.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: подъем первого участника с нижней страховкой, траверс склона первым участником.

Форма контроля. Опрос «Правила спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (2-3 класс); «Правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (2-3 класс)»; «Основные технические приёмы, указанные в Разделе 7 «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму».

2.8 Основы туристской подготовки (12 часов)

Теория

Особенности организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров;
- безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность – продуваемость поляны, освещенность солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка дров, растопки и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес, нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка, упаковка продуктов.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Строительство временных укрытий.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатках без печки.

Виды примусов и правила работы с ними.

Форма контроля. Контрольное занятие. Опрос «Требования к месту бивака»; «Организация питания в экстремальных условиях»; «Организация ночлегов в зимний период».

3. Практическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка (21 час)

Практика

Совершенствование выполнения упражнений второго года обучения.

Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе). Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 20-30 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: перестрелка, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки в движении и на месте. Подтягивание на перекладине. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Лыжный спорт. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Плавание – освоение одного из способов.

Форма контроля. Сдача нормативов.

2.2 Специальная физическая подготовка (21 час)

Практика

Подвижные игры и эстафеты: 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.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег по пересеченной местности (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможения во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных случаях.

Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца), опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание: освоение одного из способов плавания.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

Подбор группового снаряжения для дистанций 3 класса.

Отслеживание, фиксирование и анализ субъективных данных самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и местности.

Прохождение и пробегание отрезков различной длины.

Подведение итогов похода. Анализ действий участников группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Форма контроля. Сдача нормативов.

2.3 Техническая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (30 часов)

Практика

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном и командном первенстве, а также на дистанции- связка 2-3 классов:

- движение первого участника по бревну через реку и овраг со страховкой или по перилам;
- организация страховки на спуске (подъеме) по склону по перилам или с само страховкой;
- спуск (подъем) в висе с верхней командной страховкой;
- движение первого участника по снежному мосту со страховкой или по перилам.

Форма контроля. Контрольное занятие.

2.4 Тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (30 часов)

Практика

- выпуск первого участника при переправе по тонкому льду;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- ледовое и скальное лазание;
- организация и демонтаж перил навесной переправы, параллельных перил, перил переправы по тонкому льду и снежному мосту;
- спуск (подъем) по склону по перилам с само страховкой на лыжах;
- узлы: «бергшафт», «грейпвайн», «бахмана»;

Разбивка бивака, составление графика дежурств, разведение костра, ремонт личного и групповое снаряжения; транспортировка легкопострадавшего на разных этапах.

Форма контроля. Контрольное занятие.

2.5 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (30 часов)

Практика

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанции (2-3-4 классов)) и спортивному ориентированию в заданном направлении и в комбинированных дистанциях в рамках учебных занятий.

Форма контроля. Соревнования.

2.6 Сдача контрольно-переводных нормативов. (6 часов)

Практика

Сдача контрольно-переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы).

Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к участию в соревнованиях зимнего и летнего сезонов.

Форма контроля. Тестирование

Учебный план 4 года обучения (Базовый уровень)

Цель, задачи 4 года обучения

Цель: совершенствование знаний, умений, навыков по туристскому многоборью.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать знания по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (3-4 класс);
 - совершенствовать знания по правилам спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (3-4 класс);
 - совершенствовать знания о «Регламенте проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»;
 - совершенствовать знания у учащихся об основных принципах классификации дистанций в туризме;
 - совершенствовать знания о современных тенденциях развития спортивного и детско-юношеского туризма в России;
 - совершенствовать знания о всех видах групповых и индивидуальных страховок при прохождении подъёмов и спусков.
 - научить учащихся проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 3-4 класса без штрафов;
 - научить применять обратный азимутальный ход, ориентироваться на комбинированных дистанциях;
 - научить учащихся организовывать карабинный и блочный полиспаст;
 - научить планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение;
 - научить учащихся оказывать первую помощь пострадавшему;
 - научить учащихся планировать маршрут исходя из принципов классификации дистанций;
- совершенствовать знания о разрядных нормах и развивать физические способности, позволяющие учащимся выполнять их до 1 разряда включительно.

Развивающая:

- развивать физические способности, позволяющие учащимся выполнять нормативы ГТО на значок I степени.

Воспитательная:

- воспитывать культуру общения и поведения.

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3	-	Опрос
2.	Теоретические сведения	78	78	-	
2.1	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы	9	9	-	

	медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.				
2.2	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	3	3	-	Опрос, педагогическое наблюдение
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	6	6	-	
2.4	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	21	21	-	
2.5	Основы техники спортивного туризма	18	18	-	Контрольное занятие
2.6	Нормативная база по спортивному туризму	6	6	-	Опрос
2.7	Основы туристской подготовки	12	12	-	Опрос
3.	Практическая подготовка	138	-	138	
3.1	Общая физическая подготовка	21	-	21	Сдача нормативов
3.2	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Сдача нормативов
3.3	Техническая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	30	-	30	Контрольное занятие
3.4	Тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	30	-	30	Контрольное занятие
3.5	Участие в соревнованиях	30	-	30	Соревнование
3.6	Сдача контрольно-переводных нормативов.	6	-	6	Тестирование
Итого часов:		216	78	138	

Вне сетки часов учащиеся проходят медико-биологический контроль, принимают участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию летнего сезона, участвуют в категорийных походах.

Содержание учебного плана, 4 год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (3 часа)

Теория

Анализ итогов летнего соревновательного сезона. Анкетирование. Введение в программу четвертого года обучения. Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

Форма контроля. Опрос «Техника безопасности на занятиях по туристскому многоборью»

2. Теоретические сведения

2.1 Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая помощь пострадавшему (9 часов)

Теория

Травмы конечностей. Закрытые и открытые переломы, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, позвоночника и спинного мозга, лица и шеи, переломы ключицы, повреждение грудной клетки, переломы бедер.

Виды транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояние, от количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, при помощи наплечных лямок, на веревке, вдвоем на поперечных палках.

Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Изготовление носилок из шестов, волокуш и лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Форма контроля. Опрос «Виды травм», «Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации».

2.2 Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом (3 часа)

Теория

Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др.

Формирование ремонтного набора.

Подбор группового снаряжения для дистанций 4 класса.

Форма контроля. Опрос «Групповое снаряжение для дистанций 4 класса», «Хозяйственный набор туриста».

2.3 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля (6 часов)

Теория

Ведение дневника самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Изучение приемов самомассажа.

Объективные данные самоконтроля.

Измерение объективных данных: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия

Тренировки в разных пульсовых зонах.

Форма контроля. Опрос «Приемы самомассажа», «Дневник самонаблюдения туриста».

2.4 Спортивное ориентирование (21 час)

Теория

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Ориентирование в заданном направлении.

Ориентирование на маркированной трассе.

Ориентирование на комбинированной трассе.

Ориентирование в эстафете.

Виды ориентирования, включённые в дисциплину «дистанция- пешеходная» (длинная).

Элементы ориентирования в дисциплине «дистанция- лыжная» (длинная).

Техническая информация. Стартовые параметры: номер участника, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников.

Обязанности участников соревнований.

Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Тактические командные действия на соревнованиях.

Выбор рационального пути для нахождения КП.

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции.

Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского (областного) масштаба.

Определение результатов соревнований.

Причины, приводящие к потере ориентировки.

Порядок действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения.

Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры.

Использование троп, ведущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Форма контроля. Опрос «Условия, правила участия в соревнованиях по спортивному ориентированию»; «Причины, приводящие к потере ориентировки».

2.5 Основы техники спортивного туризма (18 часов)

Теория

Техника спортивного туризма высшего мастерства. Значение совершенствования техники для достижения высоких спортивных результатов.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по бревну через реку и овраг по перилам командой и в связках (2 часа).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) в виси с разными видами страховки.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: транспортировка груза на разных этапах.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: выпуск первого участника свободным лазанием на траверсе (подъеме), организация командной страховки.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: траверс по перилам с командной страховкой.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: спуск (подъем) по склону по перилам с верхней и нижней страховкой.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: движение по веревке с перилами (параллельные перила).

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: ледовое и скальное лазание.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: применение карабинного и блочного полиспаста при организации перел различных переправ.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: организация и демонтаж перел подъемов, спусков, маятников, навесных переправ.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: параллельных перел, перел переправ по бревну в связках, группой и индивидуально.

Элементы техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном, командном первенстве, а также на дистанции- связка 3-4 классов.

Техника выполнения приемов на отдельных этапах: транспортировка пострадавшего на разных этапах.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Опрос «Техника спортивного туризма».

2.6 Нормативная база по спортивному туризму (бчасов)

Теория

Раздел «Дистанции соревнований»: классификация дистанций в природной среде и на искусственном рельефе.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Процедура старта и финиша. Хронометраж»: предстартовая проверка, процедура старта.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Процедура старта и финиша. Хронометраж»: электронная система отметки, процедура финиша.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Определение результатов»: система оценки нарушений (штрафная и бесштрафная).

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приемы»: сопровождение на

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приемы»: переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приемы»: движение по навесной переправе, подъемы (спуски) по наклонной навесной переправе.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приемы»: подъем (спуск) с само страховкой по перилам и с верхней командной страховкой по склону.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: спуск по перилам (по склону) с верхней командной страховкой.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: переправа по бревну методом «горизонтальный маятник».

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: переправа с опорой на перила по бревну, по параллельным перилам.

Знакомство с пунктами «Регламента» дисциплина «дистанция – пешеходная, лыжная». Раздел «Технические приёмы»: транспортировка снаряжения.

Форма контроля Опрос «Правила спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (3-4 класс)»; «Правила спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (3-4 класс)»; «Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»

2.7 Основы туристской подготовки (12 часов)

Теория

Основные положения «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами».

Подбор группы и распределение обязанностей. График дежурств.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК.

Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.

Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Подготовка снаряжения. Планирование бивака.

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Изучение и разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение «серпантинном», «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличения или уменьшения давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места для брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и по преодолению объективных опасностей. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Форма контроля. Опрос «Опасности в туризме»; «Движение группы по дорогам и тропам».

3. Практическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка (21 час)

Практика

Совершенствование выполнения упражнений третьего года обучения.

Легкая атлетика. Бег, бег в высоком подниманием бедра, бег с захлестом, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 30-40 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры: регби, баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие, выполняемое на бревне, скамейке.

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

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе).

Упражнения с отягощением: упражнения с набиванием мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангами, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны, вперед).

Лыжный спорт. Движение на лыжах по ровной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка», «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении. Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Плавание различными способами.

Форма контроля. Сдача нормативов.

3.2 Специальная физическая подготовка (21 час)

Практика

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Упражнения на развитие выносливости: бег по пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной. Бег «в гору». Ходьба на лыжах. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами. Многократное пробегание отрезков дистанции с изменением скорости, темпа и

продолжительности в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, кочкам.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вниз с бровки оврага, берега реки и т.п.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Подъем по крутым склонам оврагов, берегов...

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола. Из упора лежа отталкивание от пола. Приседание на двух и одной ногах. Прыжки на одной или двух ногах с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Упражнения для развития силы отдельных групп мышц (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов. Эстафеты с переноской тяжестей.

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц: ходьба с выпадами, перекрестным шагом; пружинистые приседания; маховые движения руками и ногами; наклоны туловища вперед, в стороны, назад; парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов; отведение ног и рук в различных упражнениях; размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны; наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук; встряхивание рук, ног на месте в движении; упражнения на восстановление дыхания.

Элементы скалолазания. Игры с элементами туристской техники.

Форма контроля. Сдача нормативов.

3.3 Техническая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (30 часов)

Практика

Совершенствование элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах, блоках этапов и на дистанциях в личном, командном первенстве, а также на дистанции-связка 3-4 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам командой и в связках;
- спуск (подъем) в висе с разными видами страховки;
- транспортировка груза на разных этапах;
- выпуск первого участника свободным лазанием на траверсе (подъеме), организация командной страховки;
- траверс по перилам с командной страховкой;
- спуск (подъем) по склону по перилам с верхней и нижней страховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- ледовое и скальное лазание;
- применение карабинного и блочного полиспаста при организации перл различных переправ;

- организация и демонтаж перил подъемов, спусков, маятников, навесных переправ, параллельных перил, перил переправ по бревну в связках, группой и индивидуально;
- транспортировка пострадавшего на разных этапах.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.4 Тактическая подготовка в спортивном туризме (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы) (30 часов)

Практика

- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- ледовое и скальное лазание;
- применение карабинного и блочного полиспаста при организации перил различных переправ;
- организация и демонтаж перил подъемов, спусков, маятников, навесных переправ, параллельных перил, перил переправ по бревну в связках, группой и индивидуально; транспортировка пострадавшего на разных этапах.

Отработка умения проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 3-4 класса без штрафов.

Форма контроля. Контрольное занятие.

3.5 Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию (30 часов)

Практика

Участие в течение учебного года в соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин – дистанции (2-3-4 классов)) и спортивному ориентированию в заданном направлении и на комбинированных дистанциях в рамках учебных занятий.

Подведение итогов туристского похода. Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт личного и группового снаряжения.

Форма контроля. Соревнования

3.6 Сдача контрольно-переводных нормативов (6 часов)

Практика

Сдача контрольно-переводных нормативов.

Форма контроля. Тестирование

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения, учащиеся достигнут следующих результатов:

- знание и умение применять основные упражнения физической подготовки и проведения разминки для начального уровня;
 - знание основных терминов понятий и приёмов, применяемых в спортивном туризме;
 - знание основных приёмов ориентирования на местности и преодоления препятствий;
 - представление о специальном снаряжении;
 - представление о туристском походном снаряжении;
 - знание правил личной гигиены и приёмов профилактики травматизма;
 - знание особенностей туристско-краеведческого движения в МБУ ДО «Детско-юношеский центр»;
 - знания правил безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятия.
-
- умение самостоятельно надевать страховочную систему, работать со специальным снаряжением;
 - умение вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»;
 - умение определять с помощью компаса стороны света, ориентировать карту, находить КП и делать отметку, ориентироваться в «Лабиринте»;
 - умение преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения;
 - выполнение нормативов ГТО на значок III степени;
 - умение оказывать первую помощь и самопомощь при лёгких травмах;
 - дисциплинированность, интерес к занятиям по туристскому многоборью.

К концу 2 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (1-2 класс);
 - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс);
 - знание и выполнение разрядных норм (до 1 юношеского разряда включительно);
 - знание правил соревнований по спортивному ориентированию;
 - знание истории развития детско-юношеского туризма в родном крае, современного состояния детско-юношеского туризма в Междуреченске;
 - знание мер обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.
-
- умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 1-2 класса без штрафов;
 - умение пользоваться компасом, ориентировать карту по северу, ориентироваться в парке по выбору;
 - умение оформлять дневник самоконтроля;
 - выполнение нормативов ГТО на значок II степени;
 - умение вязать узлы: «стремя», «двойной проводник», «схватывающий», «штык»;
 - умение разводить костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение.

А также у учащихся:

- расширен опыт участия в соревнованиях и мероприятиях;
- чувство ответственности и самодисциплина;
- психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, черты спортивного характера;
- воспитаны черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

К концу 3 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (2-3 класс);
 - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (2-3 класс);
 - знание и выполнение разрядных нормативов (до 2 разряда включительно);
 - представление о различных видах соревнований по спортивному ориентированию;
 - представление об основных технических приёмах, указанных в Разделе 7 «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»;
 - знание особенностей развития туристско-краеведческого туризма как вида спорта в Кузбассе, исторический обзор развития туризма в Кемеровской области;
 - знание приемов работы со специальным снаряжением при организации навесных переправ, организации перил подъёмов и спусков.
- умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 2-3 класса без штрафов;
 - умение применять азимутальный ход, ориентироваться по зимним и летним картам в заданном направлении;
 - умение анализировать дневник самоконтроля;
 - выполнение нормативов ГТО на значок I степени;
 - умение вязать узлы: «бергшафт», «грейпвайн», «бахмана»;
 - умение планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение;
 - учащиеся демонстрируют морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине).

А также у учащихся будет:

- расширен опыт участия в соревнованиях и мероприятиях различного уровня;
- закреплено чувство коллективизма и целеустремленность;
- опыт судейства школьных и городских турслётов;

К концу 4 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:

- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (3-4 класс);
- знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (3-4 класс);
- знание и выполнение разрядных норм (до 1 разряда включительно);
- знание Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму;
- знания об основных принципах классификации дистанций в туризме;
- знание современных тенденций развития спортивного и детско-юношеского туризма в России;
- знание всех видов групповых и индивидуальных страховок при прохождении подъёмов и спусков.
- умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 3-4 класса без штрафов;
- умение планировать маршрут исходя из принципов классификации дистанций;
- умение применять обратный азимутальный ход, ориентироваться на комбинированных дистанциях;
- умение оказывать первую помощь пострадавшему;
- выполнение нормативов ГТО на значок I степени;
- умение организовывать карабинный и блочный полиспасть;
- умение планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- учащиеся демонстрируют культуру общения и поведения

А также у учащихся будет:

- расширен опыт участия в соревнованиях и мероприятиях различного уровня;
- закреплено чувство гражданственности и патриотизма;
- накоплен опыт судейства соревнований МБУ ДО «Детско-юношеский центр» и городских;

- психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, спортивный характер.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом и утверждается заместителем директора МБУ ДО "Детско-юношеский центр" по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
2	2 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
3	3 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72
4	4 год обучения	216	36	2 раза в неделю по 3 часа	72

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по спортивному туризму:

- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций – 15шт.;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций – 15шт.;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- медицинская аптечка;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов – 15шт.;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная (диаметром 10 мм) и вспомогательная, карабины,

зажимы, спусковые устройства, блоки, страховочные системы (15шт.), опорные петли, усы самостраховки (15-30 шт.), каски (15шт.), рукавицы (перчатки) (15 пар) и т.д.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- набор топографических и спортивных карт различных участков местности;
- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных – по 1 шт.;
- компасы «на плате» и «на палец» - по 15 шт.;
- призмы для ориентирования на местности – 20шт;
- карточки для отметок КП;
- курвиметры, линейки, транспортиры – по 15шт.;
- карточки с условными знаками спортивных карт;
- расходный материал (бумага, карандаши, фломастеры, клей и т.п.).

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.) – по 15шт.;
- лыжный комплект (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – 15шт.;
- секундомер электронный – 2шт.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

Для обеспечения учебной деятельности разработан комплекс методических материалов:

- учебные конспекты по темам разделов программы;
- дидактический материал по темам разделов программы;
- картографический материал;
- подборка контрольно-измерительных материалов - тестов для контроля усвоения знаний по спортивному туризму, спортивному ориентированию, основам медицинских знаний, проверочные работы после прохождения тем разделов;
- раздаточный материал на развитие памяти, внимания, логики, мышления в виде различных карточек, мозаик, тестовых заданий;
- методическое пособие «Основы комплексной подготовки спортсменов-туристов (группа дисциплин - дистанции)» (автор Суховольский С.Е.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)» дидактический материал (автор Суховольский С.Е.);
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный видеофильм «Туристское многоборье» (авторы Г.Н.Егорова, А.А.Головин, Ю.С.Пятаков), и др.

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям

таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Этапы и формы аттестации 1 года обучения

Вид контроля	Разделы и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Текущий контроль	<u>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.</u> -знания правил безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятия.	Опрос
Текущий контроль	<u>История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.</u> -знание особенностей туристско-краеведческого движения в МБУ ДО «Детско-юношеский центр».	Опрос
	<u>Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.</u> - знание правил личной гигиены и приёмов профилактики травматизма; - умение оказывать первую помощь и самопомощь при лёгких травмах.	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	<u>Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом</u> - представление о туристском походном снаряжении.	
	<u>Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)</u> - умение определять с помощью компаса стороны света, ориентировать карту, находить КП и делать отметку, ориентироваться в «Лабиринте»; - знание основных приёмов ориентирования на местности и преодоления препятствий; представление о специальном снаряжении.	Контрольное занятие
	<u>Основы техники спортивного туризма</u> - знание основных терминов понятий и приёмов, применяемых в спортивном туризме.	Педагогическое наблюдение, опрос
	<u>Тактическая подготовка в спортивном туризме</u> - умение самостоятельно надевать страховочную систему, работать со специальным снаряжением;	Контрольное занятие

	умение вязать узлы: «встречный», «проводник восьмерка», «простой проводник», «булинь»; - умение преодолевать препятствия с помощью туристского снаряжения.	
Промежуточный контроль	<u>Физическая подготовка (ОФП и СФП).</u> - знание и умение применять основные упражнения физической подготовки и умение проводить разминку для начального уровня.	Сдача нормативов
Итоговый контроль	<u>Сдача контрольно-переводных нормативов.</u> - выполнение нормативов ГТО на значок III степени.	Тестирование

Этапы и формы аттестации 2 года обучения

Вид контроля	Разделы и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
Текущий контроль	<u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u> -знание правил безопасного поведения. <u>История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.</u> - знание истории развития детско-юношеского туризма в родном крае, современного состояния детско-юношеского туризма в Междуреченске; - знание мер обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.	Опрос
Текущий контроль	<u>Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)</u> - знание правил соревнований по спортивному ориентированию; - умение пользоваться компасом, ориентировать карту по северу, ориентироваться в парке по выбору.	Контрольное занятие
	<u>Основы техники спортивного туризма</u> - умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 1-2 класса без штрафов.	Педагогическое наблюдение, опрос
	<u>Тактическая подготовка в спортивном туризме и спортивном ориентировании</u> - умение вязать узлы: «стремя», «двойной проводник», «схватывающий», «штык»; умение разводиться костёр в полевых условиях, правильно устанавливать палатку, собирать рюкзак, содержать групповое снаряжение.	Контрольное занятие
	<u>Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.</u> - умение оформлять дневник самоконтроля.	педагогическое наблюдение
Промежуточный контроль	<u>Физическая подготовка (ОФП и СФП).</u> - знание и умение применять основные	Сдача нормативов

	упражнения физической подготовки и умение проводить разминку для начального уровня.	
Текущий контроль	<u>Нормативная база по спортивному туризму</u> - знание и выполнение разрядных норм (до 1 юношеского разряда включительно); - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (1-2 класс); - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс).	Опрос
Итоговый контроль	<u>Сдача контрольно-переводных нормативов.</u> - выполнение нормативов ГТО на значок II степени.	Тестирование

Этапы и формы аттестации 3 года обучения

Вид контроля	Разделы и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
Текущий контроль	<u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u> - знание правил безопасного поведения. <u>История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы.</u> - знание особенностей развития туристско-краеведческого туризма как вида спорта в Кузбассе, исторический обзор развития туризма в Кемеровской области.	Опрос
Текущий контроль	<u>Основы гигиены и здоровый образ жизни.</u> <u>Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний.</u> <u>Первая доврачебная помощь.</u> - умение анализировать дневник самоконтроля.	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	<u>Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)</u> - представление о различных видах соревнований по спортивному ориентированию; - умение применять азимутальный ход, ориентироваться по зимним и летним картам в заданном направлении.	Контрольное занятие

	<p><u>Нормативная база по спортивному туризму</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (2-3 класс); знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (2-3 класс); - представление об основных технических приёмах, указанных в Разделе 7 «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму». 	Опрос
Промежуточный контроль	<p><u>Физическая подготовка (ОФП и СФП).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и выполнение разрядных нормативов (до 2 разряда включительно). 	Сдача нормативов
Текущий контроль	<p><u>Тактическая подготовка в спортивном туризме и спортивном ориентировании</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать бивак, составлять график дежурств, разводить костёр в сложных погодных условиях, ремонтировать личное и групповое снаряжение; - умение вязать узлы: «бергшафт», «грейпвайн», «бахмана»; - умение проходить дистанцию – пешеходную (лыжную) 2-3 класса без штрафов; - знание приемов работы со специальным снаряжением при организации навесных переправ, организации перил подъёмов и спусков. 	Контрольное занятие
Итоговый контроль	<p><u>Сдача контрольно-переводных нормативов.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение нормативов ГТО на значок I степени. 	Тестирование

Этапы и формы аттестации 4 года обучения

Вид контроля	Разделы и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
Текущий контроль	<p><u>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -знание правил безопасного поведения. 	Опрос
Текущий контроль	<p><u>Основы гигиены и здоровый образ жизни.</u></p> <p><u>Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний.</u></p> <p><u>Первая доврачебная помощь.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание видов травм; -знание способов иммобилизации и переноски пострадавшего при различных видах травм. 	Опрос, педагогическое наблюдение
	<p><u>Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)</u></p>	Контрольное занятие, опрос

	-умение применять обратный азимутальный ход, ориентироваться на комбинированных дистанциях; - умение планировать маршрут исходя из принципов классификации дистанций.	
	<u>Основы техники спортивного туризма</u> -знание техники спортивного туризма	Педагогическое наблюдение, опрос
	<u>Нормативная база по спортивному туризму</u> - знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (3-4 класс); -знание правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (3-4 класс); -знание Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму.	Опрос
Промежуточный контроль	<u>Физическая подготовка (ОФП и СФП).</u> - знание и выполнение разрядных нормы (до 1 разряда включительно).	Сдача нормативов
Итоговый контроль	<u>Сдача контрольно-переводных нормативов.</u> - выполнение нормативов ГТО на значок I степени.	Тестирование

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское многоборье» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложениях к ДООП):

- *Опросы:*

«Правила поведения и техника безопасности на занятиях»

«Туристско-краеведческое движение в «Детско-юношеском центре»

«Гигиенические основы труда и отдыха»

«Порядок осуществления врачебного контроля»

«Понятия и приёмы, применяемые в спортивном туризме».

«Спортивный регламент»

«Правила поведения и техника безопасности на занятиях по туристскому многоборью»

«История развития детско-юношеского туризма в родном крае, современное состояние детско-юношеского туризма в Междуреченске»

«Меры обеспечения сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований»

«Здоровый образ жизни»

«Групповое специальное снаряжение»

«Самонаблюдения за физическим состоянием на занятии при нагрузках»

«Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий»

«Разрядные нормы (до 1 юношеского разряда включительно)»

«Правила спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (1-2 класс)»

- «Правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (1-2 класс)»
- «Техника безопасности на занятиях в зале и на улице»
- «Особенности развития туристско-краеведческого туризма как вида спорта в Кузбассе»
- «Оказание первой помощи условно пострадавшему»
- «Страховочные системы», «Подготовка снаряжения к соревнованиям».
- Педагогическое наблюдение
 - «Важность отдыха и восстановительных мероприятий для организма спортсмена».
 - Различные виды соревнований по спортивному ориентированию»; «Азимутальный ход».
 - «Дистанция – пешеходная (лыжная)»; «Приемы работы со специальным снаряжением при организации навесных переправ, организации перил подъёмов и спусков»
 - «Правила спортивного туризма «дисциплина – дистанции – пешеходные», (2-3 класс)»
 - «Правил спортивного туризма «дисциплина – дистанции – лыжные», (2-3 класс)»; «Основные технические приёмы, указанные в Разделе 7 «Регламента проведения спортивных соревнований по спортивному туризму»
 - «Требования к месту бивака»
 - «Организация питания в экстремальных условиях»
 - «Организация ночлегов в зимний период»
 - «Техника безопасности на занятиях по туристскому многоборью»
 - «Виды травм»
 - «Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации»
 - «Групповое снаряжение для дистанций 4 класса»
 - «Хозяйственный набор туриста».
 - «Приемы самомассажа»
 - «Дневник самонаблюдения туриста».
 - «Условия, правила участия в соревнованиях по спортивному ориентированию»
 - «Причины, приводящие к потере ориентировки».
 - «Техника спортивного туризма».
 - «Опасности в туризме»
 - «Движение группы по дорогам и тропам».
- *Тестов:* «Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь»; «Одежда и снаряжение»; «Личное и групповое снаряжение туриста»;
- *Контрольных занятий;*
- *Учета контрольных нормативов физической подготовленности.*

Методические материалы

- Учебно-методический комплекс к программе «Туристское многоборье». включает:
- Методическая разработка занятия «Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Туристское многоборье».
- Дистанционное видео-занятие на тему: "Общая физическая подготовка туриста"
- Сборник тестовых заданий к разделу: «Общая физическая подготовка».
- Сборник тестовых заданий к разделу: «Оказание первой доврачебной помощи».
- Методическая разработка краткосрочного педагогического проекта «Юный спасатель».
- Мультимедийная презентация на тему: «Подготовка к выходу на природу».
- Мультимедийная презентация на тему: "Личное и групповое снаряжение".

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 1 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	Экскурсия, встречи с интересными людьми	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран, фотографии	Опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	Теоретическое занятие	Работа в группах	Презентация, наглядный материал	ПК, проектор, экран	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Игра. Практическое занятие	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туриста-многоборца	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
5	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа	Наглядный материал	Дневник самоконтроля, секундомер	Тест, опрос, педагогическое наблюдение

	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Контрольное занятие
	Основы техники спортивного туризма	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства, веревка 6 мм, 10 мм	Педагогическое наблюдение, опрос
	Нормативная база по спортивному туризму	Теоретическое занятие	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Опрос
	Основы туристской подготовки	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Личное и групповое снаряжение туриста	Контрольное занятие, опрос
	Общая физическая подготовка	Практическое занятие игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	Практическое занятие игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Контрольное занятие, опрос
	Участие в соревнованиях	Соревнование	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6	Соревнование

					мм, 10 мм, страховочные системы	
	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	Спорт инвентарь, снаряжение	Тестирование

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 2 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	Экскурсия, встречи с интересными людьми	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран, фотографии	Опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	Теоретическое занятие, практическая работа	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Игра, Практическое занятие	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туриста-многоборца	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
5	Врачебный контроль и	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа	Наглядный материал	Дневник самоконтроля	Тест, опрос,

	самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.				ля, секундомер	педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Контрольное занятие, опрос
	Основы техники спортивного туризма	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства, веревка 6 мм, 10 мм	Педагогическое наблюдение, опрос
	Нормативная база по спортивному туризму	Теоретическое занятие	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Опрос
	Основы туристской подготовки	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Личное и групповое снаряжение туриста	Контрольное занятие
	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие, игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Контрольное занятие
	Участие в соревнованиях	Соревнование	Работа в группах,	Регламент по спортивному	Планшеты, карты,	Соревнование

			индивидуальная работа	туризму и ориентированию	компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	
	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	Спорт инвентарь, снаряжение	Тестирование

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 3 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	Экскурсия, встречи с интересными людьми	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран, фотографии	Опрос
3	Основы гигиены и здоровый образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий	Игра. Практическое занятие	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туриста-	Тест, опрос, педагогическое наблюдение

	спортивным туризмом.				многоборца	ение
5	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа	Наглядный материал	Дневник самоконтроля, секундомер	Тест, опрос, педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Контрольное занятие
	Основы техники спортивного туризма	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства, веревка 6 мм, 10 мм	Педагогическое наблюдение, опрос
	Нормативная база по спортивному туризму	Теоретическое занятие	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Опрос
	Основы туристской подготовки	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Личное и групповое снаряжение туриста	Контрольное занятие
	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие, игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, лыжи, маты	Сдача нормативов
	Техническая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Контрольное занятие

	сборы)					
	Тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Контрольное занятие
	Участие в соревнованиях	Соревнование	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Соревнование
	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	Спорт инвентарь, снаряжение	Тестирование

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы 4 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа, работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран	Опрос
2	История возникновения и развития спортивного туризма в учреждении, своем городе, регионе и России. Охрана природы	Экскурсия, встречи с интересными людьми	Работа в группах	Презентация	ПК, проектор, экран, фотографии	Опрос
3	Основы гигиены и здоровый	Теоретическое занятие	Работа в группах	Презентация, наглядный	ПК, проектор,	Опрос,

	образ жизни. Строение и функции организма человека, питание, режим. Основы медицинских знаний. Первая доврачебная помощь.			материал	экран	педагогическое наблюдение
4	Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.	Игра, практическая работа	Работа в группах	Наглядный материал	Карты-схемы, плакаты, снаряжение туриста-многоборца	Опрос, педагогическое наблюдение
5	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля.	Теоретическое занятие	Индивидуальная работа	Наглядный материал	Дневник самоконтроля, секундомер	Опрос, педагогическое наблюдение
	Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты, виды ориентирования)	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Компас, топографическая и спортивная карта, курвиметр	Опрос
	Основы техники спортивного туризма	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Страховочная система, карабины, каски, перчатки, жумары, спусковые устройства, веревка 6 мм, 10 мм	Контрольное занятие
	Нормативная база по спортивному туризму	Теоретическое занятие	Работа в группах	Регламент по спортивному туризму	Ноутбук	Опрос
	Основы туристской подготовки	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Личное и групповое снаряжение туриста	Опрос
	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, игра,	Работа в группах, индивидуальная	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели,	Сдача нормативов

			ая работа		маты	
	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие игра,	Работа в группах, индивидуальная работа	Наглядный материал	Мячи, скакалки, гантели, маты, лыжи, скалодром	Сдача нормативов
	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме и в спортивном ориентировании (учебно-тренировочные занятия и учебно-тренировочные сборы)	Практическое занятие, игра	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Контрольное занятие
	Участие в соревнованиях	Соревнование	Работа в группах, индивидуальная работа	Регламент по спортивному туризму и ориентированию	Планшеты, карты, компас, каски, карабины, веревки 6 мм, 10 мм, страховочные системы	Соревнование
	Сдача контрольно-переводных нормативов.	Практическое занятие	Работа в группах, индивидуальная работа	Дневник самоконтроля, личная карточка	спорт инвентарь, снаряжение	Тестирование

Список литературы

для педагога:

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах .– М .: Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование». - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» .- М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры . – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика.– Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб.-метод. пособие - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион».1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» - М.:ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру.– Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учеб.-метод. пособие – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
15. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
16. Примерные требования к программам дополнительного образования детей» . Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
17. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» .-Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
18. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения № 2. -Москва. 2000 г. – 61 с.
19. Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» .Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
20. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

для учащихся:

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М. :Вилад, 1996. – 80 с.

2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте.– М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учеб.-метод. пособие - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру.- Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» .-Туристско-спортивный союз России. – М.: 2020 – 18 с.

Приложение №1

Азимут – горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов.

Аптечка походная - достаточный набор медикаментов, необходимый для оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Аптечка комплектуется в зависимости от времени года, региона и сложности путешествия.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега.

Восьмерка – спусковое устройство, используемое в спортивном туризме, для вертикального спуска по веревки.

Групповое снаряжение - снаряжение, при использовании которого задействована вся группа (палатка, котлы, веревка и т.д.).

Жумар – специальное спортивное снаряжение, использующееся для прохождения этапа «подъем».

Маркировка маршрутов – разметка маршрутов походов и путешествий с помощью системы условных знаков.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Обвязка – элемент индивидуального страховочного снаряжения.

Навесная переправа – технический этап в спортивном туризме, вертикально натянутая веревка через препятствие.

Трек – специальное спортивное снаряжение, использующееся для прохождения этапа «навесная переправа».

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

Рельеф – строение земной поверхности.

Снаряжение - все вещи туриста, переносимые в рюкзаке и на себе, предназначенные для обеспечения жизнедеятельности и безопасного путешествия. Снаряжение подразделяется на личное и общественное, бивачное и специальное.

Специальное снаряжение - снаряжение, необходимое для занятий определенным видом туризма.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.

Травма – внезапное нарушение целостности органа или ткани.

Шина – приспособление для создания неподвижности больной или поврежденной части тела.

Критерии оценивания достижений учащихся по программе

Критерии оценивания устных ответов

«Высокий уровень», если учащийся:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий.

2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы; творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации; последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать программный материал.

Правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы; самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, дополнительную литературу, первоисточники.

«Средний уровень», если учащийся:

1. Усваивает основное содержание программного материала, но имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала.

2. Излагает материал систематизировано, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений.

3. Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, практических заданий; при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов; отвечает недостаточно полно на вопросы педагога, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте, допуская одну-две грубые ошибки.

«Низкий уровень», если учащийся:

1. Не усваивает и не раскрывает основное содержание материала; не знает или не понимает значительную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; не делает выводов и обобщений.

2. Имеет слабо сформированные и неполные знания, не умеет применять их при решении конкретных вопросов, задач, заданий по образцу.

**Контрольные нормативы физической подготовленности
Учащиеся 9-11 лет**

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза × 10 метров (с)	9,1	9,0	9,6	9,4
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	120	130
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
7.	Наклон стоя вперед с	достать	достать	достать	достать

	прямыми ногами	пальцами пол	ладонями пол	пальцами пол	ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	- без учета времени	7,00 без учета времени	- без учета времени	7,30 без учета времени

Учащиеся 11-13 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза × 10 метров (с)	9,0	8,8	9,4	9,2
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г м	31	39	19	26
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	15,30 без учета времени	15,00 без учета времени

Учащиеся 14-15 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза × 10 метров (с)	8,8	8,6	9,2	9,0
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м или бег 3000 м	10,00 без учета времени	9,20 без учета времени	12,00 без учета времени	10,30 без учета времени

4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00	18,00	- 15,00	- 14,30

Учащиеся 16-17 лет

№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		хорошо	отлично	хорошо	отлично
1.	Челночный бег 3 раза × 10 метров (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
1. 3	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
1. 4	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -
5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
8	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10	Лыжные гонки 3 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00

Индивидуальная карта учащегося

Ф.И.О. _____

Дата и место рождения _____
 Год, месяц начала занятия по программе _____
 Образовательное учреждение _____
 Объединение _____
 Город, _____
 республика _____

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача.	
		Рост, см.	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кистей, кг	ЖЕЛ.	МПК			
							мл/мин	мл/мин/кг		
Исходные данные при зачислении										
Этап подготовки:										
1 г.о.										
2 г.о.										

Год обучения.	Дата обследования.	Физическая подготовленность							Лучшие спортивные результаты	
		Бег на 30 м.	Прыжок в длину с места.	Челночный бег 3x10 м, с	Бег 5 минут; м	Лыжи, классический стиль 1 км; мин, с	Тренир. и соревноват. деятельность.			
							Кол-во тренировочные дни	Кол-во соревнований		
Этап подготовки:										
1 г.о.										
2 г.о.										
3 г.о.										
4 г.о.										

Приложение № 4

Критерии оценивания выполнения тестовых работ

1. «Высокий уровень» - учащийся правильно выполняет более 85% заданий.
2. «Средний уровень» - учащийся правильно выполняет 70-84% заданий.
3. «Низкий уровень» - учащийся правильно выполняет 50-69% заданий.

Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское многоборье» (педагогического наблюдения за учащимися в условиях похода)

	Фамилия, имя/ баллы						Примечания
	Иванов И.	Петров В.					
Диагностируемые компетенции	Ориентирование на местности						
Знания							
Умения и навыки							
	Организация туристского бивака						
Знания							
Умения и навыки							
	Техника преодоления препятствий						
Знания							
Умения и навыки							
	Соблюдение техники безопасности						
Знания							
Умения и навыки							
	Комплектование снаряжения						
Знания							
Умения и навыки							

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

Высокий уровень (2 балла) - учащийся владеет ЗУНами, свободно ориентируется в терминологии и понятиях, осознанно и грамотно применяет знания на практике.

Средний уровень (1 балл) – учащийся овладел менее чем ½ от объема знаний, предусмотренных программой, ориентируется в понятиях и применяет усвоенные знания по подсказке педагога или сверстников.

Низкий уровень (0 баллов) – учащийся практически не усвоил теоретическое содержание программы, не овладел умениями и навыкам.

Оцениваемые параметры (показатели)

Знания	Умения и навыки
Ориентирование на местности	
Знать основы топографии (топографическая и туристская картосхемы маршрута, масштаб карты или плана местности, условные знаки). Знать особенности ориентирования на открытой и закрытой местности.	Уметь читать карту, измерять пройденное расстояние, уверенно работать с компасом (ориентировать карту, измерять азимутальные углы на карте и на местности, двигаться в заданном направлении по азимуту и ориентирам),

	определять стороны горизонта по солнцу и часам
Организация туристского бивака	
Знать основные требования к месту бивака, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические правила организации и снятия бивака. Знать типы костров, использование их в зависимости от характера местности, погоды и т. п. Знать условия рационального питания в походе	Уметь выбрать оптимальное место для бивака, установить палатку, подготовить и разжечь костер, приготовить горячую пищу
Техника преодоления препятствий	
Знать основные технические приемы передвижения в пешеходном туризме. Знать основные способы преодоления искусственных и естественных препятствий	Уметь использовать основные приемы техники передвижения по различным формам рельефа. Уметь переправляться через водное препятствие, владеть техникой подъема, траверса, спуска.
Соблюдение техники безопасности	
Знать основы техники безопасности в походе и спортивном туризме.	Уметь организовать безопасный способ передвижения в походе с выбором нужного маршрута. Уметь использовать личную и командную страховку при прохождении дистанций в спортивном туризме.
Комплектование снаряжения	
Знать виды и особенности личного и спортивного снаряжения.	Уметь правильно одевать и использовать специальное туристическое снаряжение. Использовать командное снаряжение по назначению.

Приложение №6

Чек-лист наблюдения

Показатели (+/-)	ФИО учащихся			Примечания (степень выраженности и т.д.)
	Иванов И.И	Петров В.В	Сидоров А.А.	
Дисциплинированность, интерес к занятиям по туристскому многоборью				
Чувство ответственности и самодисциплина				

Психологическая устойчивость к стрессовым состояниям, связанными с соревнованиями и походами, черты спортивного характера				
Морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм (чувство любви к Родине)				
Коллективизм				
Целеустремленность				
Культура общения и поведения				

