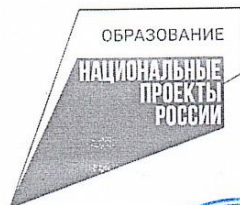


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «РАДУГА»



ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 31 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ЦВР «Радуга»  
*Н.В. Марова* Н.В. Марова  
«31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Спортивный туризм»  
(туристско-краеведческая направленность,  
базовый уровень)  
с 11 лет на 3 года**

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Преображенский Сергей Витальевич

г. Городец  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание	4
3.	Учебный план	9
4.	Рабочая программа (учебно-тематический план).	10
5.	Методические материалы	30
6.	Оценочные материалы	32
7.	Материально-техническое обеспечение	35
8.	Список литературы	37
9.	Приложения	38

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы «Спортивный туризм» – туристско-краеведческая, детско-юношеский спортивный туризм, как одна из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества.

В настоящее время идет массовое ухудшение здоровья детей, слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства. Активизировать познавательную деятельность детей и подростков, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – важные задачи современного дополнительного образования. Спортивный туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

Актуальность программы: спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Детско-юношеский туризм – это не только спорт, но образ и стиль жизни. Это – тот вид деятельности, который при правильной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности. Детско-юношеский туризм – школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится на идеи гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения – участие в туристском слете, летний зачетный поход. С каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам.

Педагогическая целесообразность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» – эффективное средство физического воспитания детей и подростков, способствующая физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья и умственному развитию. Занятия спортивным туризмом проходят, как в естественных природных условиях, так и в помещении и оказывают благоприятное влияние на рост и укрепление опорно-двигательного аппарата, отмечается улучшение самочувствия, увеличение объема грудной клетки, уменьшение частоты дыхания и увеличение силы, т.е. происходит эффективное воздействие на основные системы организма и улучшается психо-эмоциональный фон.

В основу программы заложены следующие педагогические принципы:

1. Принцип сознательности и активности. Формирование обучающихся сознательного подхода к занятиям и устойчивого интереса к ним.

2. Принцип доступности и индивидуальности. Построение процесса обучения и воспитания с учетом возрастных, физиологических, психологических, особенностей занимающихся и в соответствии с этим определению меры доступности освоения учебного материала.

3. Принцип гуманности. Обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей и здоровья человека, свободного развития личности.

4. Принцип последовательности. Планирование содержания, развивающегося по восходящей линии, где каждое новое знание отражается на предыдущем и вытекает из него.

5. Принцип систематичности.

6. Принцип межпредметных связей.

7. Принцип коллективизма. Значение коллектива для развития личности. Понимание себя не только индивидуальностью, но и частью коллективного целого.

10. Принцип смешанного коллектива. Включение семьи в реализацию программы, навыки общения с людьми старшего поколения.

## 2. Содержание

**Целью** данной программы является создание необходимых условий для формирования всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, творческого развития и профессионального самоопределения личности.

**Задачи**, которые решаются в процессе реализации данной программы:

*Образовательные:*

- познание мира через познание себя, окружающую природу;
- приобретение новых жизненно-необходимых навыков, освоение и совершенствование техники туризма;
- умение применять полученные навыки для решения практических задач;
- повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию;
- изучение культуры и природы России через туристские походы.

*Воспитательные:*

- сплочение коллектива через участие в соревнованиях, походах, туристских мероприятиях;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям в объединении;
- развитие творческого мышления;
- формирование из числа старших и наиболее опытных учащихся инструкторского звена, помогающего в реализации данной программы.

*Развивающие:*

- совершенствование интеллектуальных, нравственных, волевых качеств и личностных характеристик, таких как выносливость, сила воли, решительность, самостоятельность;
- формирование здорового образа жизни через занятие спортом.

Адресат программы – возраст детей участвующих в реализации данной программы с 11 до 16 лет. Данная программа рассчитана на постоянный состав обучающихся, занимающихся на протяжении нескольких лет в туристско-спортивном объединении. Рекомендуемый минимальный состав группы 1-го – года обучения до 15 человек, 2-го и последующих – до 12 человек. Обучающиеся не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям в туристском объединении.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования. Она имеет модульную структуру, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога, профилем его объединения и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному.

Место реализации программы: учебные кабинеты, спортивные залы, прилегающая территория образовательных организаций, Центр детско-юношеского туризма и экскурсий МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

Программа реализуется МБОУ ДО ЦВР «Радуга» на основании договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве на базах образовательных организаций Городецкого района.

Режим занятий:

- первый год обучения 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов в год;
- второй год обучения 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов в год;
- третий год обучения 2 раза в неделю по 3 часа, 216 часов в год.

Объем и срок освоения программы – срок реализации программы 3 года (216 часов в году).

Программа «Спортивный туризм» предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом индивидуализированная подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, величине, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся.

Отличительной особенностью данной программы является тот факт, что в рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести общие начальные туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, лыжных, водных туристских походах и спортивном ориентировании (спортивная составляющая).

Реализация учебного плана программы в течение года может подвергаться корректировке. Для выполнения программы в полном объеме допускается применение электронных образовательных ресурсов, информационных технологий, внутренних и внешних сетевых ресурсов, изучение отдельных тем дистанционно.

Для лучшего восприятия материала одни методы обучения заменяют другими. При изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводятся беседы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения. Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по курсу в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

- теоретические (первоначального изучения материала; повторительно-обобщающие);
- практические занятия;
- комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения.

Основной вид занятий - комбинированный. Занятия по первоначальному изучению материала сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. В начале занятия повторяется предшествующий материал, сообщаются основные задачи. Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие - осмысление - закрепление - применение.

**Формы обучения** - основными формами организации деятельности обучающихся в рамках образовательного процесса являются: индивидуальные, групповые, фронтальные – работа в микрогруппах.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия в помещении, на местности, тренировки; соревнования по спортивному туризму; туристские слеты; походы однодневные, многодневные, ПВД, экскурсии; общественно-

полезная работа; игры на местности, спортивные игры; кросс, круговые тренировки; проигрывание проблемных ситуаций; разбор и планирование маршрутов; оздоровительные процедуры на воздухе; вечера, праздники, конкурсы, экскурсии.

### **Планируемые и ожидаемые результаты.**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, можно в виде теста-игры.

Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туристской технике). Воспитанники имеют дневники тренировок и карточку спортсмена, где прослеживаются результаты обучения.

Уровень технического мастерства проверяется на городских, районных и областных соревнованиях. Уровень спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов. Каждый спортсмен должен иметь разрядную книжку.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

Первый этап обучения - информационно-познавательный. Учащиеся в этот период овладевают основами туристских знаний. После 1 года обучения учащиеся должны уметь разбивать бивуак, разводить костер, заготовить дрова, устанавливать палатку, знать основы туристской техники и тактики, ТКМ. После изучения первого модуля учащиеся уже имеют представление о туризме.

Следующий этап - операционно-деятельный. Ребята выполняют разряды по спортивному туризму. После 2 года обучения учащиеся должны уметь самостоятельно выполнять определенные задания - разбивка бивуака, приготовление пищи, разработка маршрута, подготовка и ремонт снаряжения, умение собираться в поход. Грамотно проходят этапы туристской техники 2 класса сложности, самостоятельно организывают командную страховку, сопровождение. Умеют наводить переправы по бревну, по тонкому льду.

Практико-ориентационный этап. На 3 году обучения ребята специализируются на какой-то определенной области спортивного туризма (юный судья, юный инструктор, юный спасатель). После 3 года обучения ребята должны уметь самостоятельно собраться в поход, разработать маршрут, знать технику и тактику туризма, могут работать судьями, инструкторами, уметь ориентироваться на местности различными способами. Грамотно проходят этапы туристской техники 3 класса сложности, самостоятельно организуют

командную страховку, сопровождение. Умеют наводить навесную переправу, параллельные перила, спуски, подъемы.

После окончания обучения учащиеся могут продолжить занятия по спортивному туризму в объединениях «Спортивное ориентирование», «Юные судьи туристских соревнований», «Юный спасатель».

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей.

В период каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся детей. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся, их умения стоять на лыжах и плавать.

На первом этапе обучения преимущество отдается ОФП, которая органически сочетается со специальной подготовкой. На этапе углубленного обучения - специальной подготовке отводится больше времени. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики.

#### **Ожидаемые результаты обучения включают в себя:**

- формирование стойкого интереса к спортивному туризму, желание постоянного самосовершенствования и саморазвития;
- умение тактически и технически преодолевать естественные препятствия, умение организовать бивуак, приготовить пищу;
- развитие самостоятельности, волевых качеств личности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- умение адаптироваться к жизни, принимать решения в экстремальной ситуации;
- умение оказать первую доврачебную помощь;
- знание и навыки подготовки в туристский поход;
- умение жить в коллективе, воспитание ответственности, чувства коллективизма;
- умение проявить себя творчески, найти свое место в жизни.



По завершении обучения учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 3 степени сложности, составлять и рассчитывать продуктивную раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием, так называемой проектной методики, т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Дети самостоятельно готовят сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключается в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

### 3. Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Спортивный туризм»

№	Разделы	Количество часов									Формы аттестации и контроля
		1 год			2 год			3 год			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Введение	2	2		2	2		2	2		
2	Основы спортивного туризма	86	18	68	78	18	60	72	18	54	Тестирование, сдача нормативов
3	Спортивное ориентирование	40	12	28	42	12	30	44	12	32	Тестирование, соревнование
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	6	6	12	6	6	12	4	8	Тестирование
5	Краеведение	8	4	4	8	4	4	8	4	4	Викторины
6	Общая и специальная физическая подготовка	48	8	40	50	8	42	52	10	42	Сдача нормативов
7	Соревнования, походы	20	4	16	24	4	20	26	4	22	Участие в соревнованиях, походах
Общее количество часов за год		216	54	162	216	54	162	216	54	162	

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов 1 раз в год.

#### 4. Рабочая программа (учебно-тематический план).

Учебно-тематический план 1 года обучения  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы «Спортивный туризм»

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	2	2	
2.	Основы спортивного туризма	86	18	68
2.1	Виды спортивного туризма. Правила соревнований	4	2	2
2.2	Личное и групповое снаряжение	4	2	2
2.3	Узлы. Работа с веревкой.	12	2	10
2.4	Техническая и тактическая подготовка. Дистанция – пешеходная – индивидуальное прохождение.	32	6	26
2.5	Техническая и тактическая подготовка. Дистанция – пешеходная – группа.	10	2	8
2.6	Техническая и тактическая подготовка. Дистанция –лыжная.	12	2	10
2.7	Соревнования по спортивному туризму.	12	2	10
3.	Спортивное ориентирование.	40	12	28
3.1	Виды спортивного ориентирования, правила соревнований	2	2	
3.2	Топографическая подготовка	10	2	8
3.3	Техника и тактика ориентирования	16	4	12
3.4	Ориентирование на местности	12	4	8
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	6	6
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм в спортивном туризме	2	2	
4.2	Походная аптечка	2	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	2	6
5.	Краеведение.	8	4	4
5.1	История родного края	4	2	2
5.2	Природа родного края	4	2	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	48	8	40
6.1	Строение и функции организма человека. Самоконтроль.	4	4	
6.2	Общая физическая подготовка.	22	2	20
6.3	Специальная физическая подготовка.	22	2	20
7.	Организация и проведение походов	20	4	16
	Итого за период обучения	216	54	162

Учебно-тематический план 2 года обучения  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы «Спортивный туризм»

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	2	2	
2.	Основы спортивного туризма	78	18	60
2.1	Правила соревнований по спортивному туризму	2	2	
2.2	Личное и групповое снаряжение	6	2	4
2.3	Туристские узлы	8	2	6
2.4	Техническая и тактическая подготовка. Дистанция – пешеходная – индивидуальное прохождение.	20	4	16
2.5	Техническая и тактическая подготовка. Дистанция – пешеходная – группа.	10	2	8
2.6	Техническая и тактическая подготовка. Дистанция – лыжная.	12	2	10
2.7	Дистанция – водная.	8	2	6
2.8	Соревнования по спортивному туризму.	12	2	10
3.	Спортивное ориентирование.	42	12	30
3.1	Виды спортивного ориентирования, правила соревнований	2	2	
3.2	Топографическая подготовка	10	2	8
3.3	Техника и тактика ориентирования	16	4	12
3.4	Ориентирование на местности	14	4	10
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	6	6
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм в спортивном туризме	2	2	
4.2	Походная аптечка	2	2	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	8	2	6
5.	Краеведение.	8	4	4
5.1	История родного края	4	2	2
5.2	Природа родного края	4	2	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	50	8	42
6.1	Строение и функции организма человека. Самоконтроль.	2	2	
6.2	Общая физическая подготовка.	24	2	22
6.3	Специальная физическая подготовка.	24	4	20
7.	Организация и проведение походов	24	4	20
	Итого за период обучения	216	54	164

Учебно-тематический план 3 года обучения  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)  
программы «Спортивный туризм»

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	2	2	
2.	Основы спортивного туризма	72	18	54
2.1	Правила соревнований по спортивному туризму	2	2	
2.2	Личное и групповое снаряжение	8	2	6
2.3	Туристские узлы	8	2	6
2.4	Техническая и тактическая подготовка. Дистанция – пешеходная – индивидуальное прохождение и группа.	18	4	14
2.5	Техническая и тактическая подготовка. Дистанция – лыжная.	8	2	6
2.6	Дистанция – водная.	6	2	4
2.7	Поисково-спасательные работы (отработка техники этапов, прохождение этапов).	10	2	8
2.8	Соревнования по спортивному туризму.	12	2	10
3.	Спортивное ориентирование.	44	12	32
3.1	Виды спортивного ориентирования, правила соревнований	2	2	
3.2	Топографическая подготовка	10	2	8
3.3	Техника и тактика ориентирования	14	4	10
3.4	Ориентирование на местности	18	4	14
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	4	8
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм в спортивном туризме	1	1	
4.2	Походная аптечка	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	10	2	8
5.	Краеведение.	8	4	4
5.1	История родного края	4	2	2
5.2	Природа родного края	4	2	2
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	52	10	42
6.1	Строение и функции организма человека. Самоконтроль.	2	2	
6.2	Общая физическая подготовка.	28	4	24
6.3	Специальная физическая подготовка.	22	4	18
7.	Организация и проведение походов	26	4	22
	Итого за период обучения	216	54	162

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Введение.

История развития туризма в России. История детско-юношеского туризма в г. Городце. Знакомство обучающихся с условиями проведения учебных занятий. Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение ТБ на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. ТБ при проведении турпоходов.

#### 2. Основы спортивного туризма

##### 2.1 Виды спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм. Особенности спортивного туризма. Нормативные документы по спортивному туризму. Правила соревнований и система штрафов по спортивному туризму на личных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Юный путешественник».

*Практические занятия.* Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме.

##### 2.2 Личное и групповое снаряжение

Личное снаряжение. Понятие о личном снаряжении: для занятий спортивным туризмом, для подготовки и участия в походах. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прустик самостраховки), перчатки, альпеншток, каска. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Правила их эксплуатации и хранения. Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

*Практические занятия.* Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных перчаток, прустика самостраховки на системе участника. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Групповое снаряжение. Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

*Практические занятия.* Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

### 2.3 Туристские узлы.

Узлы, применяемые в туризме (Регламент), способы их вязания. Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

*Практические занятия.* Отработка вязания узлов на время (петля самостраховки, 18 основных узлов). Сдача нормативов по вязанию узлов.

2.2 Техническая и тактическая подготовка. Дистанция - пешеходная - индивидуальное прохождение.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практические занятия.* Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, этап: «Бабочка»;

Преодоление этапов с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.3 Техническая и тактическая подготовка. Дистанция - пешеходная – группа.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

*Практические занятия.* Работа на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельные перила), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесной переправе, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, траверс склона.

2.4. Техническая и тактическая подготовка. Дистанция-лыжная.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов на лыжах. Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практические занятия.* Отработка умений и навыков прохождения этапов, лыжной дистанции. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам на лыжах; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на лыжах и без лыж с наведением и снятием перил; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил.

### 2.5 Соревнования по спортивному туризму.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Городские, районные соревнования по спортивному туризму. Подведение итогов и награждение победителей.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, участие в районной туриаде.

## 3. Спортивное ориентирование.

### 3.1 Виды ориентирования. Правила соревнований.

Краткие сведения о спортивном ориентировании. История развития ориентирования. Виды ориентирования, правила соревнований. СО в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

*Практические занятия.* Знакомство с фото – и видеоматериалами об ориентировании.

### 3.2 Топографическая подготовка.

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

*Практические занятия.* Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой.

### 3.3 Техника и тактика ориентирования.

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

Тактика ориентирования. Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

*Практические занятия.* Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

### 3.4 Ориентирование на местности

Сущность и способы ориентирования на местности. Выбор и использование ориентиров. Ориентирование на местности по карте. По компасу. По Полярной звезде. Ориентирование на местности без карты. Определение направлений на стороны горизонта по компасу. Определение направлений на стороны горизонта по небесным светилам. Определение сторон горизонта по постройкам. Особенности ориентирования на местности без карты в особых условиях: ночь, зимой, в лесу, в пустынной местности, в горах.

*Практические занятия.* Выполнение практического задания на местности по определению сторон горизонта различными способами. Тест.

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

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм в спортивном туризме.

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

*Практические занятия.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### 4.2. Походная медицинская аптечка.

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

#### 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

### 5. Краеведение.

#### 5.1 История родного края.

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

*Практические занятия.* Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

#### 5.1 Природа родного края.

Растения и животные Нижегородской области. Климат. Рельеф.

*Практические занятия.* Экскурсия к историческим и природным памятникам. Участие в экологической акции «Чистый город».

### 6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

#### 6.2. Общая физическая подготовка.



Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия.*

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

Подвижные и спортивные игры: Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Плавание: Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м.

### 6.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение СФП для роста мастерства юных спортивных туристов. Место СФП в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и СФП.

*Практические занятия.*

Упражнения на развитие выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

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

Упражнения для развития ловкости: Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Элементы скалолазания.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

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

## 7. Организация и проведение походов.

Подготовка к походу. Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

*Практические занятия.* Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Поход выходного дня.

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### 1. Введение.

История туризма в России. Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение ТБ на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. ТБ при проведении турпоходов.

#### 2. Основы спортивного туризма

##### 2.1 Правила соревнований по спортивному туризму.

Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

##### 2.2 Личное и групповое снаряжение

Личное снаряжение. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Правила их эксплуатации и хранения. Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

*Практические занятия.* Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Групповое снаряжение Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

*Практические занятия.* Наведение страховочных перил. Укладка рюкзака. Установка и снятие палатки. Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

### 2.3 Туристские узлы.

Узлы, применяемые в туризме (Регламент), способы их вязания. Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

*Практические занятия.* Отработка вязания узлов на время (петля самостраховки, 18 основных узлов). Сдача нормативов по вязанию узлов.

2.4 Техническая и тактическая подготовка. Дистанция - пешеходная - индивидуальное прохождение.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практические занятия.* Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну, этап: «Бабочка»;

Преодоление этапов с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.5 Техническая и тактическая подготовка. Дистанция - пешеходная – группа.

Работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

*Практические занятия.* Работа на этапах, оборудованных судьейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

### 2.6 Техническая и тактическая подготовка. Дистанция-лыжная.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов на лыжах. Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практические занятия.* Отработка умений и навыков прохождения этапов, лыжной дистанции. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам на лыжах; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на лыжах и без лыж с наведением и снятием перил; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил.

#### 2.7 Дистанция водная.

Характеристика рек. Естественные и искусственные препятствия, терминология, их влияние на категорию сложности реки. Основные параметры потока. Плавсредства для водного туризма.

Правила безопасности. Средства обеспечения безопасности. Принципы организации страховки с воды и берега. Взаимная страховка. Поведение попавших в воду. Экипировка. Снаряжение. Снаряжение личное и групповое. Понятие о тактике. График движения. Разведка препятствий, выбор линии движения. Связь, сигнализация. Тактика движения плавсредств в условиях ограниченной видимости.

*Практические занятия.* Отработка техники гребли на «спокойной» воде (загрузка и размещение в РАФТе, отчаливание, гребля, «оверкиль», подъем на судно, лавирование, причаливание). Техника выполнения гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления плавсредством и их применение при прохождении препятствий разных типов. Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Принудительное причаливание. Способы торможения судна. Техника использования весла.

#### 2.7 Соревнования по спортивному туризму.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Городские, районные соревнования по спортивному туризму. Подведение итогов и награждение победителей.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, участие в районной туриаде.

### 3. Спортивное ориентирование.

#### 3.1 Виды ориентирования. Правила соревнований.

Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды ориентирования, правила соревнований. СО в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. КВ. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

*Практические занятия.* Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору. Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### 3.2 Топографическая подготовка.

Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

*Практические занятия.* Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

### 3.3 Техника и тактика ориентирования.

Техника ориентирования. Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута, движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Тактика ориентирования. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения КВ.

*Практические занятия.* Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

### 3.5 Ориентирование на местности

Сущность и способы ориентирования на местности. Выбор и использование ориентиров. Ориентирование на местности по карте. По компасу. По Полярной звезде. Ориентирование на местности без карты. Определение направлений на стороны горизонта по компасу. Определение направлений на стороны горизонта по небесным светилам. Определение сторон горизонта по постройкам. Особенности ориентирования на местности без карты в особых условиях: ночь, зимой, в лесу, в пустынной местности, в горах.

*Практические занятия.* Выполнение практического задания на местности по определению сторон горизонта различными способами. Тест.

## 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм в спортивном туризме.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

*Практические занятия.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### 4.2. Походная медицинская аптечка.

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

#### 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

### 5. Краеведение.

#### 5.1 История родного края.

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

*Практические занятия.* Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

#### 5.1 Природа родного края.

Растения и животные Нижегородской области. Климат. Рельеф.

*Практические занятия.* Экскурсия к историческим и природным памятникам.

Участие в экологической акции «Чистый город».

### 6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

#### 6.2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия.*

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

Подвижные и спортивные игры: Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Плавание: Освоение одного из способов плавания: заплывы на 25 м, 50 м, 100 м.

#### 6.3. Специальная физическая подготовка.

Роль и значение СФП для роста мастерства юных спортивных туристов. Место СФП в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и СФП.

### *Практические занятия.*

Упражнения на развитие выносливости: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

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

Упражнения для развития ловкости: Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву. Элементы скалолазания.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц:

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

### **7. Организация и проведение походов.**

Подготовка к походу. Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

*Практические занятия.* Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Поход выходного дня.

## Содержание программы

3 год обучения

### **1. Введение.**

История туризма в России. Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение ТБ на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. ТБ при проведении турпоходов.

### **2. Основы спортивного туризма**

#### 2.1 Правила соревнований по спортивному туризму.

Разрядные требования по спортивному туризму. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по спортивному туризму. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Соблюдение ТБ – основное и обязательное

требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по СТ, СО, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов).

*Практические занятия.* Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

## 2.2 Личное и групповое снаряжение.

Личное снаряжение. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы. Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

*Практические занятия.* Подбор специального снаряжения: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Групповое снаряжение Командное снаряжение: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации. Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

*Практические занятия.* Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля само страховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов само страховки, петель само страховки, хранение группового снаряжения.

## 2.3 Туристские узлы.

Узлы, применяемые в туризме (Регламент), способы их вязания. Изучение техники вязания узлов по назначению. Спортивное и прикладное значение узлов.

*Практические занятия.* Отработка вязания узлов на время (петля само страховки, 18 основных узлов). Сдача нормативов по вязанию узлов.

2.4 Техническая и тактическая подготовка. Дистанция - пешеходная - индивидуальное прохождение и группа.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения(преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.



Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

*Практические занятия.* Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке. Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесной переправе, наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями., траверс склона с наведением и снятием перил, организация сопровождения на всех вышеперечисленных этапах. С наведением перил: подъем с самостраховкой; спуск с самостраховкой.

#### 2.5. Техническая и тактическая подготовка. Дистанция-лыжная.

Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – лыжные». Основные разделы регламента. Положения о соревнованиях. Классификация соревнований. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований. Правила прохождения дистанции.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов на лыжах. Работа на лыжах между этапами, во время прохождения различных этапов. Переправа снаряжения в том числе лыж с исходного на целевой берег. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

*Практические занятия.* Оглашение штрафов на этапах во время тренировочных занятий, выступление воспитанников в роли судьи во время проведения учебно-тренировочных стартов, тестовые задания. Отработка умений и навыков прохождения этапов, лыжной дистанции. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела и лыж при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам на лыжах; с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельные перила), навесная

переправа с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам на лыжах и без лыж с наведением и снятием перил; траверс; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил.

#### 2.6 Дистанция водная.

Правила безопасности. Средства обеспечения безопасности. Принципы организации страховки с воды и берега. Взаимная страховка. Поведение попавших в воду. Экипировка. Снаряжение. Снаряжение личное и групповое. Понятие о тактике. График движения. Разведка препятствий, выбор линии движения. Связь, сигнализация. Тактика движения плавсредств в условиях ограниченной видимости.

*Практические занятия.* Отработка техники гребли на «спокойной» воде (загрузка и размещение в РАФТе, отчаливание, гребля, «оверкиль», подъем на судно, лавирование, причаливание). Техника выполнения гребка в различного рода потоках. Положение корпуса гребца при гребке. Основные технические приемы управления плавсредством и их применение при прохождении препятствий разных типов. Отчаливание и причаливание на быстринах и каменистых участках. Принудительное причаливание. Способы торможения судна. Техника использования весла.

#### 2.7 Поисково-спасательные работы (отработка техники этапов,хождение этапов).

Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды в аварийной ситуации во время похода. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе с «пострадавшим». Тактико-технические приемы организации командной работы в аварийной ситуации. Действия группы по спасению пострадавшего участника.

*Практические занятия.* Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» во время похода. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего».

#### 2.8. Соревнования по спортивному туризму.

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о соревнованиях, условия проведения. Городские, районные соревнования по спортивному туризму. Подведение итогов и награждение победителей.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, участие в районной туриаде.

### **3. Спортивное ориентирование.**

#### 3.1 Виды ориентирования. Правила соревнований.

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

разновидности, характеристика. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП.

*Практические занятия.* Участие в соревнованиях по СО: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

### 3.2 Топографическая подготовка.

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

*Практические занятия.* Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

### 3.3 Техника и тактика ориентирования.

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, попутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

*Практические занятия.* Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

### 3.4 Ориентирование на местности

Сущность и способы ориентирования на местности. Выбор и использование ориентиров. Ориентирование на местности по карте. По компасу. По Полярной звезде. Ориентирование на местности без карты. Определение направлений на стороны горизонта по компасу. Определение направлений на стороны горизонта по небесным светилам. Определение сторон горизонта по постройкам. Особенности ориентирования на местности без карты в особых условиях: ночь, зимой, в лесу, в пустынной местности, в горах.

*Практические занятия.* Выполнение практического задания на местности по определению сторон горизонта различными способами. Тест.

## 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм в спортивном туризме.

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

*Практические занятия.* Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка.

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

#### 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

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

### 5. Краеведение.

#### 5.1 История родного края.

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

*Практические занятия.* Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

#### 5.1 Природа родного края.

Растения и животные Нижегородской области. Климат. Рельеф.

*Практические занятия.* Экскурсия к историческим и природным памятникам.

Участие в экологической акции «Чистый город».

### 6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

#### 6.2. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### *Практические занятия.*

Легкая атлетика: Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 3000 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты.

Плавание: освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

#### 6.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости: Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Плавание на дистанции до 500 м.

Упражнения на развитие быстроты: Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз  $10^{\circ}$  -  $15^{\circ}$ . Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости: Движение по бревну, по жердям.

Упражнения для развития силы: Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Игры и упражнения по ориентированию на местности.

## **7. Организация и проведение походов.**

Подготовка к походу. Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

*Практические занятия.* Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения. Поход выходного дня.

## 2. Методические материалы

**Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий.**

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические **методы и приемы**:

**Репродуктивный метод.** Цель - воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

**Объяснительно-иллюстративный.** Цель - иллюстрация информации с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

**Игровые методы.** Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

**Метод проблемного обучения.** Цель - новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы - создание проблемной ситуации, ролевые игры.

**Частично-поисковый метод.** Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

**Метод взаимодействия.** Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

**Метод контроля.** Прием: сдача нормативов, соревнования.

**Метод мотивации и стимулирования.** Цель - формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, лекций, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой.

### Методы выполнения упражнений

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки.	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период.
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.

4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке.
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.
9. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса.	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки.
10. Круговой	Заклучается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы - игрой.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. По мере приобретения новых навыков и знаний добавляется принцип приобщения старших, «опытных» воспитанников к обучению младших. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

К программе «Спортивный туризм» разработаны и подобраны методические рекомендации, материалы по организации туристской деятельности:

1.1 Сборник рекомендаций для судей и участников соревнований по спортивному туризму и ориентированию.

1.2 Видеофильмы, презентации по спортивному туризму.

1.3 Практические и теоретические задания творческого, развивающего и занимательного содержания для индивидуальной и групповой работы (рисунки, схемы, таблицы, картографический материал, тестовые проверочные задания).

1.4 Сборник тестов для 1-2 годов обучения.

- 1.5 Рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.
- 1.6 Специальная литература.

### **Формы аттестации**

Туристские учебно-тренировочные сборы, соревнования, слеты являются обязательными формами подготовки и проверки полученных учащимися умений и навыков, готовности к совершению безаварийных туристских походов.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестовых заданий и сдачи нормативов один раз в год.

### **3. Оценочные материалы**

Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся проводятся различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце каждого года обучения проводится зачет (тестирование) по теоретическому и практическому курсу с проверкой знаний по изученным темам.

Вопросы по спортивному туризму для подготовки к зачету:

- Туризм как явление общественной жизни. Туризм - понятие, виды, классификация.
- История развития туризма. Характеристика этапов в истории развития туризма. Факторы. Туризм в России.
- Виды туризма. Специфика спортивного.
- Виды туризма. Специфика лыжного туризма.
- Виды туризма. Комбинированный туризм (особенности организации и проведения походов, Категорийность).
- Техника и тактика преодоления естественных препятствий.
- Основы подготовки путешествия. Выбор маршрута. Комплектация группы.
- Основы подготовки путешествия. Распределение обязанностей. Составление сметы похода.
- Питание в туристическом путешествии. Составление сметы питания.
- Личное и групповое снаряжение. Ремонтный набор.
- Бивачные работы.
- Виды узлов и их применение.
- Обеспечение безопасности путешествий. Требования к участникам и руководителям спортивного путешествия.
- Спортивный туризм. Классы дистанций. Соревнования: виды, ранг, категория, документация, требования к участникам соревнований.
- Спортивный туризм. Разряды и звания. Разрядные требования длинной



дистанции.

- Оказание первой медицинской помощи при различных заболеваниях и травмах в условиях туристического путешествия. Аптечка (состав).
- Оформление документации похода. Подведение итогов. Отчет о походе, зачет путешествия.
- Физическая подготовка. Особенности тренировок в туризме.
- Психологический климат туристической группы. Ролевая структура групп.
- Содержание и формы туристской работы в образовательном учреждении (школа).
- Кодекс спортивного туризма. Основные положения.
- Способы ориентирования на местности. Измерение расстояния по карте и на местности.
- Спортивный туризм как особый вид деятельности.

При сдаче зачета учитывают результаты посещаемости занятий; работу на практических занятиях; наличие выполненных на положительную оценку контрольного заданий, тестирования. Это позволяет создать объективную картину освоения программы. Также для оценки результативности выполнения образовательной программы выступать слеты, соревнования, походы.

#### Формы и методы отслеживания результатов

##### **1 год обучения**

- Игра-путешествие «Робинзонада»
- Городские соревнования по туризму
- Областные соревнования по туристской технике
- Областные соревнования по туризму «Первый шаг по туристской тропе»
- Поход выходного дня
- Поход

##### **2 год обучения**

- Городской туристский слет школьников. Городские соревнования по туризму
- Областные соревнования по лыжному туризму
- Областной слет школьников по туризму.
- Областные соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях
- Многодневный поход (ступенной) пешеходный, лыжный, сплав.

##### **3 год обучения**

- Городской туристский слет
- Городские соревнования по туризму
- Областные соревнования по лыжному туризму
- Многодневный поход (категорийный) пешеходный, лыжный, сплав.
- Областной слет школьников по туризму
- Областные соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях

Результативность выполнения дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм»  
Год обучения

Педагог: Преображенский С.В.

Низкий уровень 8-30 баллов

Средний уровень 31- 49 баллов

Высокий уровень 50- 80 баллов

№	Ф.И.учащегося	1. Теория	2. Практика				3. Общеучебные умения и навыки ребенка			Итого	Уровень результативности
			2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

#### 4. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы: программа «Спортивный туризм» предполагает наличие у команды (объединения) необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного).

Перечень снаряжения для обеспечения учебного процесса в природной среде

##### 1. Личное снаряжение:

- индивидуальная страховочная система;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабины с муфтами;
- перчатки (рукавицы);
- каска;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик;
- компас;
- рюкзак;
- комплект лыжного снаряжения; кроссовки, спортивная одежда по сезону (летом – закрывающая все тело спортсмена от запястий до икр, зимой – спортивный лыжный костюм, шапка, перчатки).

##### 2. Специальное снаряжение:

- веревки страховочные (основные веревки диаметром не менее 10 мм)
- карабины муфтованные;
- блоки и полиспасты;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- зажимы, средства для подъема, спуска по веревке.

Бивуачное оборудование: палатки; котелки; костровое оборудование; газовая горелка (с баллончиками); тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

#### Перечень

Снаряжения для обеспечения учебного процесса в зале

##### 1. Личное снаряжение:

- индивидуальная страховочная система;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- секундомер;
- кроссовки, спортивная одежда для спортивного зала;

##### 2. Специальное снаряжение:

- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты, зоны приземления;

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

## 5. Список литературы

### *Список нормативно-правовых источников*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
4. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации № 996-р от 29 мая 2015 года.
7. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород // <http://www.niro.nnov.ru/?id=28013>.
8. 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" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...").
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Радуга».
10. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

### ***Список литературы, используемой педагогом в работе***

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. - 250 с.
2. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2003. - 177 с.
3. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДюТур, 2009. – 244 с.
4. Елаховский Б.С. Бег к невидимой цели. - М.: Физкультура и спорт. 2008. – 128 с.
5. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия.-Лениздат, 1982. - 212 с.
6. Качанов В.С. Туристские маршруты. – М.: Профиздат, 2020. – 216 с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 2000. – 150 с.
8. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 182 с.
9. Константинов Ю.С., В.М. Куликов. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 208 с.
10. Курилова В.И. Туризм. - М.: Просвещение, 2018. – 180 с.
11. Лосев А.С. Тренировка спортсменов разрядников. -М: Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.
12. Остапец А.А. На маршруте туристы-следопыты. - М.: Просвещение, 2017. – 148 с.
13. Усков А.С. Практика туристских путешествий.- С.– Петербург: Творческий центр «Геос», 2009. - 115 с.
14. Шкенеv В.А. Спортивно-прикладной туризм. – Волгоград: Учитель. 2009. – 320 с.

### ***Список литературы для учащихся и родителей***

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2006. - 250с.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2018.-300с.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротка. (Сб. 2). - М.: ЦДЮТур РФ, 1994. – 125 с.
4. Куприн А.М. Слово о карте. – М.: Недра, 2017. – 143 с.
5. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. – М.: Недра, 2003. – 320 с.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: ЦДЮТиК, 2014. – 72 с.

### ***Интернет-ресурсы***

1. Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия. <https://youtu.be/WbOpLzG--cA>.
2. Индивидуальная страховочная система (ИСС) для спортивного туризма. <https://youtu.be/dKYBTwyYr9w>.
3. Компас и карта. <http://youtu.be/4GCwG6nd93U>.
4. Круговые тренировки. <https://youtu.be/YEpXJ000mPk>.
5. Местность и рельеф. <https://youtu.be/icTGt6fXoHI>.
6. Ориентирование без компаса. [https://youtu.be/tP\\_5LIZfUqE](https://youtu.be/tP_5LIZfUqE).
7. Основы спортивного туризма для начинающих - технические приемы <https://youtu.be/XaKcpzH34Cs>.
8. Основы ориентирования на местности. Прием - движение по линейным ориентирам. [https://youtu.be/OGZsKF\\_xENM](https://youtu.be/OGZsKF_xENM).
9. ОФП. Укрепляем мышцы корпуса. <https://youtu.be/sqP2RuuxJcM>.

# Приложения

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивный туризм» на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Июнь-август	Всего недель/ часов								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37-52									
2 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	каникулы	52 нед/ 36 учебных				
																																									каникулы	52 нед/ 36 учебных				
																																														52 нед/ 216



- промежуточная аттестация

Педагог дополнительного образования: Преображенский Сергей Витальевич

## Спортивно-туристские игры

## 1. Укладка рюкзака.

Перед началом игры участники раскладывают на траве или на полу пустой рюкзак и необходимые вещи: одеяло, туристский костюм (брюки, куртка, тапочки), предметы туалета, миску, ложку, кружку, нож, записную книжку или тетрадь и др. Можно каждому из участников дать консервную банку и мешочек с "крупой".

По сигналу ребята начинают укладывать вещи в рюкзак. Условия игры: быстро и правильно уложить рюкзак, застегнуть ремешки, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: "Готов!" Первый, кто справился с заданием, получает число баллов, равное числу участников; второй - на один меньше и т.д. Укладка рюкзаков проверяется судьей. За каждую ошибку начисляется штрафное очко.

## 2. Лучший костровой.

Соревнование в умении разжигать костер. По команде участники разбегаются по лесу и собирают хворост на растопку. Подготовив дрова, они должны поджечь костер одной спичкой. Не разрешается пользоваться бумагой, оргстеклом, горючими жидкостями и др.

Оговаривается количество воды, которую надо вскипятить (обычно одна кружка). Котелок, подвес для него - судейские. Участникам разрешается передвигать котелок, поднимать и опускать его.

Игра может проходить как между отдельными участниками, так и между группами по 2-3 человека. Главное условие - время, потраченное на поиски дров, разжигание костра и кипячение воды. За каждую лишнюю спичку прибавляется одна минута штрафа.

Соревнование на лучшего кострового возможно и без кипячения воды. В таком случае на двух колышках натягивается металлическая проволока, которая ограничивает уровень выкладки топлива-хвороста, а сантиметров на 25-30 выше - шпагат или нитка, которая пережигается пламенем костра. Побеждает команда, которая первой пережжет нитку. Естественно, что организаторы устанавливают для всех одинаковые уровни натяжения проволоки и нитки.

## 3. Переправа .

Для организации игры проще всего найти поваленное дерево. Еще лучше, если будет два одинаковых бревна.

Соревнуются две команды. Участники по очереди, без бега должны пройти по бревну. Более сложные варианты: участники переправляются с рюкзаками, с ведерками, наполненными водой, с "живым грузом" - товарищем по команде - за спиной.

За срыв с переправы начисляется штрафное очко.

## 4. Переправа через "болото".

Соревнование в переходе через условное болото может проводиться как на личное, так и командное первенство.

Возможны три варианта:

## а) по фанеркам.

У каждого участника по 2 фанерки размером чуть больше ступни (подошвы обуви). Если игра проводится в помещении, вместо дощечек можно



использовать картонки или листы плотной бумаги.

Встав в шеренгу у черты старта с интервалом друг от друга не менее метра, участники по команде судьи кладут перед собой на землю (пол) одну фанерку, затем, стоя на ней, кладут вторую фанерку по направлению к финишу. Встав на нее второй ногой, первую фанерку поднимают, перекадывают вперед, делают следующий шаг и т.д. Задача у всех одна: как можно скорее достичь финиша - заступить обеими ногами за линию финиша. Кто выполнит задачу быстрее других, тот и победитель. Остальные места определяются в соответствии с затраченным временем.

Балансируя на одной ноге при перекадывании дощечек, нельзя второй ногой или рукой касаться "болота" (земли, пола). За такое касание судья начисляет участнику штрафные очки. Запрещается передвигать фанерки по "болоту" скольжением. Каждую надо брать рукой и переносить на новое место по воздуху.

б) по "кочкам".

Участники делятся на команды по 3-5 человек. Их задача - быстро пройти "заболоченный" участок шириной 10-15 м, прыгая с "кочки" на "кочку" и не касаясь ногами поверхности "болота". 7-10 "кочек", образующих слегка зигзагообразную "тропу через болото", расположены одна от другой на разных расстояниях - порядка 100-150 см. На полу, асфальте их можно начертить мелом, на лугу их надо обозначить яркими кольцами, связанными из веревок, или изготовить в виде квадратов из фанеры, которые прибивают к грунту каждый одним длинным гвоздем (шпилькой со шляпкой). Размер каждой "кочки" - 30-40 см, чтобы участник мог ступить на нее обеими ногами.

Команды стартуют по очереди, по жребию, по сигналу судьи. Если сделать 2-3 одинаковые "тропы через болото", то соревноваться могут одновременно несколько команд, что прибавит им азарта. Порядок очередности движения членов каждой команды по тропе определяет капитан команды. Время финиша каждой команды засекается по последнему участнику в момент, когда он с последней "кочки" двумя ногами ступит на "берег" - за линию границы "болота".

5. Переправа "маятником".

Игра проводится в лесу, в парке. На ровном месте на толстый горизонтальный сук дерева, расположенный на высоте не менее 4-5 м, забрасывается прочная веревка. Концы ее связываются. На земле под веревкой двумя уложенными параллельно планками (цветными шнурами) обозначается дистанция переправы - "берега ручья".

Играют по очереди по одному человеку. Каждому необходимо, стоя на "правом берегу" у планки, уцепившись руками за веревку, сгруппировавшись, маятником перенести тело через "ручей" и опуститься за планкой (шнуром), обозначающим "левый берег".

Когда все участники задачу выполняют, можно границы "берегов" отодвинуть на 10-20 см дальше - сделать "ручей" пошире и вновь начинать соревнование.

За каждое касание телом "поверхности ручья" участник выбывает из игры, а за "намокание" одежды получает штрафное очко. Но по договоренности можно допускать выполнение упражнения с трех попыток, и только после трех неудач турист "тонет".

Победителем на переправе будет тот, кто ни разу "не намок" в "ручье".

#### 6. Следопыты.

Игра проводится в лесу. Участники делятся на две равные команды по 5-10 человек каждая. В каждой команде должен быть выбран капитан, который будет решать вопросы тактики и взаимодействия членов команды.

Заранее надо приготовить нарезанные небольшими квадратиками бумажки двух цветов (зеленый цвет не применять), которыми будут промаркированы два разных маршрута от разных мест старта до общего места финиша. Количество бумажек каждого цвета зависит от длины маршрута. Если, например, выбраны маршруты для игры длиной по 500 м и промаркированы в среднем через каждые 5 м, то, соответственно, их должно быть заготовлено по 100 штук. Кроме того, надо приготовить для финиша яркий флажок (ленту, призму и т.п.).

Руководитель игры с помощником заранее маркируют маршруты. Они двигаются петляя, пробираясь через густые заросли, спускаясь в овражки, перелезая через поваленные деревья, и через равное количество шагов оставляют на земле и на сучьях деревьев бумажки. Помощник затем остается на финише, прикрепляет флажок на сучке дерева на высоте 2-3 м, затем сам маскируется поблизости от него. Руководитель идет обратно от финиша к старту, но уже по новому маршруту, раскладывая и развешивая на деревьях маркировку.

Маршруты должны быть проложены так, чтобы со стороны старта команды расходились в разные стороны, а затем сходились на финише.

Команды стартуют одновременно. Вариант маршрута разыгрывается по жребию - кому какой цвет достанется.

Задача каждой команды - быстрее добраться до финиша, чтобы захватить флажок, отыскав и собрав в пути как можно больше маркировок своего цвета.

Тактику поиска команда выбирает сама. Можно, например, двигаться цепью (шеренгой) для более быстрого обнаружения бумажек; можно выслать вперед патрулей (двух разведчиков), которые сами не будут собирать бумажки, а будут стремиться скорее достичь финиша и снять флажок.

Заранее должна быть оговорена оценка в баллах каждой бумажки (маркировки) и финишного флажка. Его оценка должна равняться половине суммы баллов за все бумажные марки одного цвета.

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

Усложненный вариант для старшеклассников можно создать не только за счет удлинения маршрута, но и за счет построения маршрута в форме "восьмерки" или сделав заранее оговоренные разрывы маркировки на маршрутах - места, где маркировку придется поискать в радиусе 20-30 или даже 50 м. Прячь бумажные марки так, чтобы их совсем не было видно, не следует, так как это приведет к большой затяжке игры.

#### 7. Туристская "скорая помощь".

Проводить соревнования можно в различных условиях, но лучше всего в лесу на поляне. Состав команды - 3-6 человек (в том числе один "пострадавший").

Первый этап. На старте на расстеленную клеенку размером полтора на два метра (вместо клеенки можно использовать полиэтиленовую пленку, плотную ткань, циновку, кусок старого линолеума) ложится "пострадавший". По команде остальные участники волоком тащат его на расстояние 10-15 м по ровной

поверхности луга (песчаного пляжа, гладкой тропы) до обозначенного флажком пункта, где подготовлены два альпенштока (посоха) длиной около метра и 2,5-3 см толщиной. Участники вдевают их в застегнутую штормовку, пропуская через вывернутые внутрь рукава. Можно вместо штормовки закрепить за альпенштоки две веревочные петли по концам, чтобы альпенштоки не разъезжались в стороны. Затем усаживают "пострадавшего" на эти носилки лицом в ту сторону, куда предстоит двигаться, а сами встают друг против друга, берутся за концы палок и поднимают на них "пострадавшего".

Второй этап - проход по "болоту", по двум параллельно лежащим на земле бревнам (жердям) длиной 3-5 м. Расстояние между бревнами должно быть чуть больше длины альпенштоков (посохов). Их надо заранее закрепить кольцами, чтобы они не раскатились. Двигаться участники должны боком, приставным шагом, каждый "санитар" по своему бревну (или по двое, если переноску делают вчетвером).

Третий этап - подлаз и перелаз через "бурелом" - препятствия, которые могут быть искусственно оборудованы с помощью натянутых лент, шнуров или подвешенных на веревочных петлях реек: для подлезания - на уровне груди, а для перелезания - чуть выше колен.

Четвертый этап - переход через речку "по камешкам". Здесь требуется согласование движений "санитаров". "Камешками" могут служить короткие обрезки досок или фанеры, разложенные на земле в неопределенном порядке. Длина такой переправы должна быть небольшой - 3-5 м.

Затем один "санитар" (или двое, если носилки переносят четверо) должен перехватить альпенштоки так, чтобы носилки были у него за спиной, т.е. повернуться лицом в сторону дальнейшего движения.

Пятый этап - пробежка зигзагом через "опасную зону". Этап оборудуется так же, как описано в игре "бегом по лесу", только расстояния между висящими рейками должны быть увеличены до 1,5-2 м. Задача участников - быстро проскочить "обстреливаемую зону" длиной 20-30 м зигзагообразным маршрутом между "стволами" так, чтобы ни одна рейка не качнулась.

И наконец, последний, шестой этап - посадка "раненого" в самолет: между двумя близко стоящими деревьями на высоте груди вставлена легкая деревянная планка (или натянутая лента, шнур), параллельно которой "санитары" разворачивают носилки. "Пострадавший" должен стать ногами на один альпеншток, который держат "санитары", и, страхуясь руками за ствол дерева, перешагнуть рейку, встав на второй альпеншток сначала одной, а затем и второй ногой. Этот момент засекается по секундомеру как финиш.

Результат каждой команды определяется по сумме чистого времени прохождения дистанции и штрафного времени за нарушения и некачественное выполнение элементов. Заранее необходимо составить шкалу штрафного времени за возможные нарушения: падение "пострадавшего" на землю с носилок или с клеенки-волокуши, задевание какой-либо частью тела веревки (шнура, планки) на подлазе и перелазе висящих реек при движении в "опасной зоне" ("бег по лесу"), касание "санитаров" ногами "болота", "воды" (т.е. земли или пола при движении по жердям и "камушкам").

Если условия местности позволяют, можно дополнительно включить в дистанцию этапы с подъемом и спуском по некрутому склону, спуск с

невысокого обрыва (уступа), а также транспортировку вещей (рюкзака) "пострадавшего".

### Игра «Дети капитана Гранта»

Сюжет одноименного романа основан на том, что путешественникам не хватает нескольких слов в записке, оставленной капитаном Грантом после кораблекрушения. И герои романа вынуждены долго искать капитана вдоль всей 37-й параллели, а находят его совершенно случайно.

Примерно на этом же принципе основана и эта игра. В начале игры для каждой команды заготавливается приз, и изготавливается легенда, по которой приз нужно найти. Например, «Ваш приз лежит на четвертом КП в дупле старого дуба». Этот текст наносится на лист бумаги (причем для каждой команды создается своя легенда), который разрезается на несколько частей. Количество частей определяется количеством контрольных пунктов.

Для удобства работы судей на КП листы для каждой из команд лучше заготовить разных цветов. По прибытии на контрольный пункт команда получает один кусок бумаги (фрагмент легенды). Собрав все фрагменты и соединив в единое целое, участники без труда найдут свой приз. Для большего интереса игры самые необходимые части легенды участники получают на последних КП, которые и найти будет труднее. Вариант разреза карты на несколько частей и порядок их выдачи на КП представлен на рисунке.

Победителем игры будет признан тот, кто первым найдет свой приз.

В этой игре на каждом КП участникам предстоит разгадать загадку. Первая буква в отгадке и будет одной из букв ключевого слова, зашифрованного в ребусе. Отыскав все КП и разгадав все загадки, ребята смогут разгадать ребус.

Рекомендации: Ведущему нужно придумать такое слово, чтобы дети не могли разгадать его до последнего КП. Например, палас, трон, море или гора.

К примеру, мы загадали слово «Палас».

На первом КП дети должны отгадать загадку:

Распустила хвост жар-птица, И горит, и золотится.

Из заморских к нам долин Этот хвост принес... (Павлин) Таким образом, первая буква зашифрованного в ребусе слова – П.

На втором КП загадка для детей будет другой:

Глазастая, зубастая.

Хвостом виляет, В океане промышляет. (Акула) Первая буква отгадки – А – будет являться второй буквой в слове-ребусе.

На третьем КП детям можно предложить следующую загадку:

Он – как алмаз:

И тверд, и чист, На солнышке сверкает, Но пригревать начнут лучи – Он тут же и растает. (Лед) Первая буква отгадки – Л – будет третьей буквой в загаданном ребусе.

Четвертое КП встречает детей следующей загадкой:

Над водой – ухо, Под водой брюхо. (Айсберг) Первая буква в отгадке – А – дает нам четвертую букву в ребусе.

И на последнем КП детям предстоит разгадать еще одну загадку:

Высока, стройна, душиста, В небо тянется она.

Вся одежда золотиста, Только шапка зелена. (Сосна) Отгадав последнюю загадку и узнав недостающую букву – С, дети составляют ключевое слово –

## ПАЛАС.

### Командные игры:

1. Чья команда дальше прыгнет.
2. Наполнить кружками котелок.
3. Эстафета паровозиком (Сначала бежит один человек от команды до условного места и возвращается обратно, затем двое, держась за руки или за талию, дальше – трое и т.д., пока не соберется вся команда, цепочку разрывать нельзя).
4. Команда выстраивается в колонну и рассчитывается по порядку номеров. Ведущий называет любой номер, участник под этим номером должен оббежать всю команду и встать на место.
5. Команда должна хором назвать одно слово, кто быстрее.
6. По команде ведущего, не сговариваясь, сесть определенному количеству человек. Чья команда быстрее.
7. Выбрать капитана, штурмана, пассажира и зайца. Кто быстрее.
8. Разместиться в гостинице: один трехместный номер, один двухместный и два одноместных. (В зависимости от количества человек в команде номера в гостинице могут быть разные).
9. Участники команды рассчитываются на первый-второй. Первые номера завязывают узел, вторые – развязывают.
10. У каждого члена команды по 2 карабина. Чья команда быстрее соберет цепочку из всех карабинов и сдаст ее ведущему.

### Приложение 3

#### Викторина

1. Узел для сращивания веревок одинакового диаметра? (Прямой, ткацкий, встречный).
2. Узел для сращивания веревок разного диаметра? (Брамшкотовый).
3. Вместо какого узла часто вяжут «бабский» узел? (Прямой).
4. Какой узел не требует контрольного узла? (Восьмерка, австрийский проводник, грейпвайн, двойной проводник).
5. Какой выход свободного конца должны иметь все узлы? (Не менее 5 см).
6. Узел для крепления веревки на опоре? (Штык, булинь, стремя, карабинная удавка).
7. Назовите схватывающие узлы. (Прусик, Бахмана, австрийский).
8. С помощью какого узла можно укоротить или удлинить ус?  
(Схватывающий).
9. Какой узел должен быть завязан на конце веревки? (Восьмерка).
10. Какой узел используется для крепления перильной веревки к опоре при восстановлении навесной переправы? (Штык).
11. С помощью какого узла можно исключить поврежденный участок веревки? (Серединный).
12. Каким узлом можно заблокировать грудную обвязку с беседкой?  
(Двойной булинь, встречный).
13. При страховке первого участника по переправе через водную преграду должен ли быть завязан узел на конце страховочной веревки? (Да).

14. Допускаются ли в рисунке узла перекрученные пряди? (Нет).
15. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в соревнованиях? (Команда).
16. Время, за которое участник соревнований должен пройти определенный этап. (КВ).
17. Приз, чаще всего вручаемый команде-победительнице соревнований. (Кубок).
18. Преодоление преграды по натянутой веревке. (Навесная переправа)
19. Набор приемов, проводимых самим туристом для обеспечения безопасности. (Самостраховка)
20. Начальный момент спортивного соревнования (Старт)
21. Движение поперек склона. (Траверс).
22. Соревнования команд, где одни участники меняют других. (Эстафета).
23. Конечный пункт соревнований. (Финиш).
24. Специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях. (Этап).
25. Можно ли в качестве спускового устройства использовать жумар?  
(Нет).
26. Какой провис страховочной веревки при спуске и подъеме штрафует?  
(Ниже ступни).
27. Можно ли транспортировать по навесной переправе рюкзак совместно с участником? (Нет).
28. При спуске в безопасную зону должен ли быть завязан узел на конце веревки? (Да).
29. При прохождении по бревну первого участника должен ли быть закреплен конец сопровождающей веревки? (Да).
30. При переправе вброд перила располагаются выше или ниже по течению относительно участника? (Выше по течению).
31. Можно ли на подъеме вытягивать участника страховочной веревкой?  
(Нет).
32. Можно ли двигаться по параллельным перилам, сидя на нижней веревке? (Нет, только стоя ногами).
33. Можно ли на подъеме (спуске) вытягивать снаряжение на транспортной веревке? (Да).
34. Может ли участник, преодолевающий этап первым, транспортировать закрепленную на корпусе веревку в бухте? (Да).
35. Должен ли участник при организации спуска удерживать веревку в руке? (Да).

#### Приложение 4

Методические рекомендации по организации, подготовке и проведении похода.

Этапы подготовки спортивного похода:

1. Определение цели похода.
2. Подбор группы участников.
3. Распределение обязанностей среди участников похода.
4. Определение района похода.
5. Сбор сведений о районе путешествия.

6. Разработка маршрута.
7. Составление календарного плана и графика похода.
8. Составление сметы похода.
9. Подбор личного снаряжения.
10. Подбор группового снаряжения.
11. Организация питания.
12. Оформление документации.
13. Подведение итогов похода.

#### Подбор группы участников похода

При комплектации группы, следует руководствоваться следующими требованиями:

1. Участники похода желательно должны быть одной возрастной группы.
2. Должны иметь одинаковую физическую подготовленность.
3. Иметь общие интересы.

Численность группы определяется видом туризма, категорией сложности похода, его целями, особенностями района. Одна из главных причин, определяющих численность группы - обеспечение безопасности маршрута.

#### Состав и распределение обязанностей в туристской группе

Если вы собрались с группой совершить туристский поход, педагогически целесообразно при подготовке к походу, в самом походе и после его окончания распределить обязанности (должности) между участниками. Распределение обязанностей - важный инструмент педагогического влияния руководителя группы на детей.

При этом необходимо придерживаться следующих принципов:

- каждый участник похода должен иметь свою должность;
- работа по этой должности должна проводиться на всех этапах: при подготовке, проведении и подведении итогов похода;
- одновременно использовать как туристские, так и краеведческие обязанности, направленные на развитие познавательных интересов личности;
- используя как постоянные должности (на все время туристского цикла), так и временные (на небольшой отрезок времени), можно тем самым чередовать степень подчиненности участника;
- в итоге работы каждого участника должен быть получен конкретный результат. Это может быть раздел туристского отчета о походе, фотогазета и т.д.

Оптимальным считается состав группы 8-10 человек. Небольшая численность группы положительно влияет на психологический климат, что создает благоприятную обстановку во время прохождения маршрута. Такой группой легче управлять, это позволяет руководителям держать под контролем все действия участников на маршруте. При организации бивака с небольшой группой можно быстро и достаточно компактно устраивать лагерь, а при прохождении сложных участков маршрута организовывать страховку.

#### Подготовка группы к маршруту и выбор маршрута

Районы похода выбираются исходя из цели похода и времени года. Для выбора района категориального похода нужно изучить отчеты туристских клубов в маршрутно-классификационной комиссии, ранее осуществлявших поход по выбранному маршруту. Необходимо изучить топографические карты района.

Любой поход будет интересным и познавательным, если заранее подготовить информацию о районе путешествия. Это большая и кропотливая работа. Необходимо изучить специализированную литературу об истории края, о достопримечательностях тех или иных мест, туристские карты с особенностями маршрутов. Собрав общие сведения о районе похода, и выполнив оценку ресурсов для организации похода, приступают к разработке маршрута, используя крупномасштабные и среднемасштабные карты. Определяются количество ходовых дней, протяженность маршрута, а так же сложность категории похода. Линия маршрута наносится на карту, указываются места предполагаемых остановок и ночевки, описываются сложные участки, перевалы, а так же определяются экскурсионные объекты.

#### Составление календарного плана мероприятий и графика похода

При подготовке к походу необходимо разработать календарный план мероприятий, который составляется на основании предполагаемого маршрута. Он будет содержать мероприятия, имеющие цель непосредственной подготовки группы к походу. Перед походом руководителю группы необходимо составить график движения (план похода) группы по маршруту. В графике указывается, какого числа, на каком участке маршрута должна находиться группа. План похода составляется в двух экземплярах, один заявленный, другой, утвержденный, остается в МКК, для того, чтобы при необходимости иметь сведения о местонахождении группы.

#### Составление сметы похода

Чтобы знать, сколько потребуется средств на проведение похода, составляется смета. Она состоит из приходной и расходной части. Оформление сметы выполняется в форме таблицы, включающей статью расходов, при этом учитываются затраты на приобретение продуктов питания, аренду транспорта, покупку аптечки и др.

#### Подбор личного и группового снаряжения

Туристское снаряжение по назначению принято подразделять: на средства передвижения; средства транспортировки грузов; бивачное снаряжение; специальное и вспомогательное снаряжение.

По характеру использования снаряжение подразделяется на личное и групповое. К средствам передвижения относятся лыжи, плавсредства (лодки, байдарки, плоты, катамараны), велосипеды, мотоциклы, автомашины, а к средствам транспортировки грузов - рюкзаки, саночки или нарты, различные варианты сумок и других видов упаковки грузов в водных и велосипедных походах, прицепы к колесным видам транспорта. К бивачному снаряжению относятся палатки, спальные мешки, коврики, костровые принадлежности, газовые плитки, посуда для варки пищи, бивачный инструмент (топоры, пилы, лопаты). К специальному снаряжению относятся различные средства обеспечения безопасности: веревки, кошки, крючья, альпенштоки, ледорубы, скальные и ледовые молотки, различные приспособления для обеспечения страховки (зажимы, тормозные устройства и т. п.), рукавицы для работы с веревкой, защитные очки, каски и др. К вспомогательному снаряжению можно отнести: ремонтные наборы и средства освещения (фонари), фотоаппараты и кинокамеры, приборы для метеонаблюдений (термометры, барометры, гигрометры и т. п.).



## Организация питания

Питание должно быть организовано так, чтобы затрачиваемая человеком энергия в процессе трудовой, спортивной или другой деятельности компенсировалась энергетической емкостью потребляемых продуктов. Соотношение основных компонентов питания - белков, жиров и углеводов - должно приближаться к оптимальному, близкому к 1:1:4; при этом должна учитываться необходимость поддержания "внутренних отношений" по характеристикам основных компонентов: белков (соотношение белков растительного и животного происхождения с акцентом на обязательном присутствии в пище незаменимых аминокислот), жиров (соотношение жиров растительного и животного происхождения) и углеводов (соотношение крахмала и сахаров). В-третьих, должна учитываться потребность организма в биологически активных веществах и минеральных солях. Организация питания в туристском походе в значительной мере определяется его характером (продолжительностью, сложностью, категоричностью).

Оформление документации похода и подведение итогов похода

Документом для некатегоричных походов является маршрутный лист. Он выдается организацией, проводящей путешествие. Документом для категоричного похода является маршрутная книжка. Заявочные документы (маршрутная книжка, ее копия, справки о туристском опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки) не позднее, чем за 10-15 дней до начала похода необходимо предъявить в МКК для рассмотрения заявленного похода и встать на учет в Поисково-Спасательную Службу (ПСС) для контроля выхода группы с маршрута. После окончания похода необходимо составить отчет и подвести итоги похода, т. е. разбор похода (положительное и отрицательное в организации и проведения похода), создать фотоальбомы или видео, провести итоговый вечер с приглашением участников похода.

Тема. Основные этапы подготовки похода.

- Перечислите этапы подготовки путешествия.
- Какие основные цели путешествия вы знаете?
- От чего зависит выбор района похода?
- Что означает «разработать маршрут»?
- Какие пункты необходимо рассмотреть при изучении района путешествия (похода)?
- Что необходимо учитывать при подборе участников путешествия (похода)?
- Какие обязанности в группе существуют и как они распределяются?
  - Каким образом составляется смета похода?
  - Что относится к бивачным работам?
  - Каковы основные требования к месту привала?
- Назовите правила разведения костра и меры безопасности при обращении с огнем.
  - Что относится к личному и групповому снаряжению?
- Для чего оформляется отчет о путешествии? Что он в себя включает?

Тема. Топографическая подготовка туриста. Рельеф и способы его

изображения.

- Что такое карта?
- Какие виды карт вам известны?
- Что означает понятие: «читать карту»?
- Какие способы ориентирования на местности вы знаете?
- Что такое компас?
- В чем заключается работа с компасом?
- Как определить стороны горизонта, если у вас нет компаса?
- Каким образом можно измерить расстояние на местности и на карте?

Тема. Виды спортивного туризма. Категорийность.

- Дайте определение планомерному самостоятельному туризму.
- Что такое ПВД, степенные и категорийные походы?
- Что понимают под спортивным туризмом?
- Перечислите десять основных видов спортивного туризма.
- Охарактеризуйте и осветите специфику следующих видов туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, комбинированный.
- Какие требования предъявляются к снаряжению в каждом из указанных видов туризма?
  - Что относится к специальному снаряжению?
  - Какие узлы вы знаете, как они применяются?
  - Какие способы преодоления водных препятствий вы знаете?
  - Каковы особенности передвижения по пересеченной местности?

Тема. Виды, ранг соревнований, классы дистанций. Судейство. Разряды и звания.

- Что такое туристско-спортивное соревнование?
- Перечислите и охарактеризуйте основные классы дистанций.
- Какие виды соревнований вы знаете?
- В чем особенности судейства дистанции «маршрут»?
- Назовите разряды и звания спортивного туризма?
- Перечислите документы необходимые участнику соревнований.

Тема. Основные этапы подготовки путешествия, похода.

- Перечислите этапы подготовки путешествия.
- Какие основные цели путешествия вы знаете?
- От чего зависит выбор района похода?
- Что означает «разработать маршрут»?
- Какие пункты необходимо рассмотреть при изучении района путешествия (похода)?
- Что необходимо учитывать при подборе участников путешествия (похода)?
- Какие обязанности в группе существуют и как они распределяются?
  - Каким образом составляется смета похода?
  - Что относится к бивачным работам?
  - Каковы основные требования к месту привала?
- Назовите правила разведения костра и меры безопасности при обращении с огнем.
  - Что относится к личному и групповому снаряжению?

- Для чего оформляется отчет о путешествии? Что он в себя включает?  
Тема. Питание в условиях похода.
  - Каковы основные принципы питания в походе?
  - В чем заключаются особенности питания в походных условиях?
  - Назовите основные группы продуктов.
- Осветите основные правила составления рациона питания в походе?
  - В чем разница режима питания в походе с детьми и со взрослыми?
- Раскройте зависимость рациона питания от вида туризма, категоричности похода, возраста участников.
- В чем отличие организации питания в походах выходного дня и многодневных?

#### Тестовые задания

1. Для совершения многодневного (степенного) похода необходимы документы:

- 1) маршрутный лист, приказ образовательного учреждения (ОУ);
- 2) маршрутная книжка, приказ ОУ;
- 3) приказ ОУ.

2. Для совершения категоричного похода необходимы документы:

- 1) маршрутный лист, приказ образовательного учреждения (ОУ);
- 2) маршрутная книжка, приказ ОУ;
- 3) приказ ОУ.

3. Маршрутные документы для совершения категоричного похода подаются на рассмотрение и утверждение в:

- 1) МКК имеющую полномочия данной категории сложности;
- 2) Администрацию образовательного учреждения, проводящего поход;
- 3) никуда.

4. Для выполнения юношеских разрядов организуются

- 1) ПВД;
- 2) степенные походы;
- 3) категоричные походы.

5. Вы собираетесь в поход 1-ой степени сложности. Что из предложенного вы включите в список личного снаряжения?

- 1) рюкзак;
- 2) ботинки туристские;
- 3) альпеншток;
- 4) страховочная система;
- 5) спальный мешок.

6. Вам предстоит пешеходный маршрут 3-й степени сложности. Ваш ходовой день составляет:

- 1) 7-8 ч., причем две трети времени - до обеда;
- 2) не более 5-6 ч., причем две трети времени - до обеда;
- 3) не более 5-6 ч., большая часть движения - после обеда;
- 4) с обеда до позднего вечера.

7. Трудный походный день позади. Решено остановиться на ночлег. Вам необходимо выбрать место для привала

- 1) вблизи населенных пунктов, у одиноко стоящих деревьев;
- 2) на поляне в лесу, место хорошо продуваемое, недалеко родник;
- 3) на поляне в лесу, рядом много сухостоя, недалеко родник;

- 4) в некотором отдалении от реки на возвышенной площадке;
- 5) в ложбине, недалеко от реки.
8. Вы начинаете готовить ужин. Ваши действия:
  - 1) готовите то, что умеете;
  - 2) готовите по своему желанию;
  - 3) готовите согласно меню.
9. Какие виды работ относятся к бивачным работам?
  - 1) выбор места для привала;
  - 2) постановка палаток;
  - 3) сооружение костра;
  - 4) оборудование мусорных ям;
  - 5) организация сушки одежды и обуви.
10. Как определить какой берег правый?
  - 1) встать лицом по течению реки: справа будет правый берег;
  - 2) встать лицом против течения реки: справа будет правый берег;
  - 3) встать лицом по направлению движения, справа будет правый берег.
11. В каком месте горно-таежной реки нужно искать переправу вброд?
  - 1) в широком;
  - 2) в узком.
12. К внешним признакам брода относятся:
  - 1) расширение реки на прямом его участке;
  - 2) рябь на поверхности воды;
  - 3) плесы, отмели, перекаты, островки;
  - 4) тропы и дороги, спускающиеся к реке;
  - 5) все вышеперечисленные признаки.
13. Переход реки вброд осуществляется:
  - 1) в одном месте и по одному пути;
  - 2) каждый самостоятельно выбирает место брода.
14. Как держать шест при переправе вброд?
  - 1) вверх по течению;
  - 2) вниз по течению;
  - 3) безразлично как.
15. Какова оптимальная экипировка переправляющегося через горно-таежную реку вброд?
  - 1) носки и обувь, но без верхней одежды;
  - 2) носки, обувь, верхняя одежда;
  - 3) босиком и без верхней одежды.
16. Какие из приведенных ниже утверждений правильные?
  - 1) если разведка установила, что участок болота имеет под слоем воды твердый грунт, то можно двигаться вперед след в след за ведущим. Страховка шестом обязательна;
  - 2) при движении по кочкам следует перепрыгивать с кочки на кочку. Прыгать следует в центр кочки всей ступней;
  - 3) проходить болото нужно без брюк, но обязательно в обуви, чтобы не поранить ноги;
  - 4) при движении по болоту нужно постоянно следить за направлением, отмечать ориентиры, ставить вешки.

17. Какие основные документы необходимы при подготовке туристских соревнований?

- 1) положение;
- 2) информационный бюллетень;
- 3) положение и условие проведения.

18. Положение об областных туристских соревнованиях должно быть направлено организациям:

- 1) не позднее чем за 1 месяц;
- 2) за 2 месяца;
- 3) не позднее чем за 3 месяца.