

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
Протокол № 1
от « 1 » 09 2020 года.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ЦВР»

Латипов Р.К.

Приказ № 321

от « 1 »

09

2020 года.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года(576 часов)

Автор – составитель

Гарафиева Чулпан Рафисовна,
педагог дополнительного образования

БАЛТАСИ 2020

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Балтасинского района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческая
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Гарафиева Чулпан Рафисовна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	7-18 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая однопрофильная, интегрированная
5.4.	Цель программы	обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности (позитивных жизненных ценностей) в процессе туристско-краеведческой деятельности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень Базовый уровень Продвинутый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно – творческое дело.
7.	Формы мониторинга результативности	устный и письменный опрос; - выполнение тестовых заданий; - игровые формы; - сдача нормативов; - соревнования.
8	Результативность реализации программы	Участие в муниципальных, республиканских и всероссийских соревнованиях
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

Оглавление

№	Наименование	Стр
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Пояснительная записка	4
3	Учебный тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 года обучения	9
4	Содержание программы 1 года обучения	12
5	Учебный тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2 года обучения	15
6	Содержание программы 2 года обучения	18
7	Учебный тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 3 года обучения	20
8	Содержание программы 3 года обучения	23
9	Организационно- педагогические условия реализации программы.	25
10	Формы аттестации/контроля	27
11	Оценочные материалы	28
12	Список литературы	39
13	Приложения	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивный туризм» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (вступает в силу с 01.03.2022);
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 ноября 2021 года №841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (вступает в силу с 01.03.2022);
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
9. Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 16.07.2013 №998 «Об утверждении перечня дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств»;
10. Приказ Минкультуры России от 9.02.2012 № 86 «Об утверждении Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся, освоивших дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусств»;
11. Приказ Минкультуры России от 10.07.2013 № 975 «Об утверждении формы свидетельства об освоении дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств»;
12. Приказ Минкультуры России от 14.08.2013 №1145 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств»;
13. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №163 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Фортепиано» и сроку обучения по этой программе»;
14. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №164 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Струнные инструменты» и сроку обучения по этой программе»;
15. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №165 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Духовые и ударные инструменты» и сроку обучения по этой программе»;
16. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №162 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Народные инструменты» и сроку обучения по этой программе»;
17. Приказ Минкультуры России от 09.08.2012 №854 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального

искусства «Инструменты эстрадного оркестра» и сроку обучения по этой программе»;

18. Приказ Минкультуры России от 01.10.2018 №1685 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области музыкального искусства «Хоровое пение» и сроку обучения по этой программе»;

19. Приказ Минкультуры России от 12.12.2014 №2156 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области музыкального искусства «Музыкальный фольклор» и сроку обучения по этой программе»;

20. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №156 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области изобразительного искусства «Живопись» и сроку обучения по этой программе»;

21. Приказ Министерства культуры РФ от 26 октября 2015 г. №2668 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области изобразительного искусства «Акварельная живопись» и сроку обучения по этой программе»

22. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №159 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области декоративно-прикладного искусства «Декоративноприкладное творчество» и сроку обучения по этой программе»;

23. Приказ Минкультуры России от 09.08.2012 №855 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области изобразительного искусства «Дизайн» и сроку обучения по этой программе»;

24. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №158 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе»;

25. Приказ Министерства культуры РФ от 29 октября 2015 г. №2709 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Искусство балета» и сроку обучения по этой программе»

26. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №157 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области театрального искусства «Искусство театра» и сроку обучения по этой программе»;

27. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №160 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области циркового искусства «Искусство цирка» и сроку обучения по этой программе»;

28. Приказ Минкультуры России от 14.08.2013 №1144 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области архитектурного искусства «Архитектура» и сроку обучения по этой программе»;

29. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

30. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

Актуальность программы заключается в том, что она дает ребятам возможность освоить все премудрости пешеходного туризма, а значит, дает им путевку в большой туризм, которые в дальнейшем помогут ему его профессиональном развитии не только как спортсмена, туриста но и как спасателя, альпиниста, скалолаза.

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Спортивный туризм – один из наиболее массовых видов спорта. Тысячи туристов ежегодно выходят на маршруты, чтобы хоть на несколько дней окунуться в чарующий мир первозданной природы.

В то же время, спортивный туризм – это не только походы, но и многочисленные соревнования по различным видам туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный и др.) и различной направленности (ориентирование на местности, выживание в экстремальных ситуациях, спасательные работы и т.д.), в которых, как правило, применяется специальное туристское снаряжение. Такие соревнования очень популярны у современной молодежи, однако обычному человеку неоткуда почерпнуть необходимые знания, кроме Интернета. Но и Интернет не научит его правильно использовать специальное туристское снаряжение в различных ситуациях.

Данная программа актуальна, так как она включает в себя необходимые знания о характеристиках и технических приемах использования специального туристского снаряжения с приобретением учащимися навыков и умений их применения при ориентировании на местности, преодолении различных видов препятствий во время соревнований и спортивных походов по разным видам туризма, при организации спасательных работ. Эти знания могут пригодиться им не только на соревнованиях и в походах, но и в повседневной жизни, дальнейшей профессиональной деятельности (работа в МЧС, в туристической индустрии или промышленном альпинизме).

Программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. Программа разработана на основе учебно-методического пособия «Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм): программа дополнительного образования / Р.Р.Набиуллин, И.Г.Хурамшин, Ф.Ф.Минхаиров», допущенное Министерством образования и науки Республики Татарстан.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, с постановлениями правительства о его развитии, углубляют знания правил организации самодеятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях. Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, но и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности (позитивных жизненных ценностей) в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

- обучать основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- обучать участников объединения навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в чрезвычайных ситуациях;
- формирование представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, и к своему здоровью;

- воспитывать у учащихся потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивающие:

- развивать навык по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

- развивать общие физические данные учащихся;

- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 7–18 лет. В составе объединения должно быть не менее 15 человек. Комплектуя состав, необходимо привлечь к занятиям несколько большее количество детей, учитывая последующий отсев обучающихся.

Заниматься в объединении могут, конечно, только хорошо физически развитые мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом. Поэтому, ведя запись желающих заниматься пешеходным туризмом, необходимо проконсультироваться с врачом, а в иных случаях и с родителями по вопросу допуска детей к походам и получить на каждого кружковца медицинскую справку — разрешение заниматься туризмом, Нужно также получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий и его участие во всех походах, соревнованиях.

Ни в коем случае не следует отказывать в приеме в объединение тем ребятам, которые в школе и дома не отличаются образцовой дисциплиной и послушанием. Хорошо известно, что труд и туризм, как никакое другое увлекательное для ребят дело, способны радикально ломать, перестраивать характеры.

Объем программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Время, отведенное на обучение в 1 год составляет 144 часа, 2 и 3 года 216 часов из расчета 4-6 часов в неделю на одну группу. Занятия проводятся в 1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 2 и 3 года обучения 3 раза в неделю по 2 часа. Наполняемость групп: 12-15 обучающихся. Занятия проходят на базе в МБОУ «Карадуванская гимназия имени Баки Зиятдинова» Балтасинского муниципального района.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная и групповая.

Виды и методы занятий:

Методы:

словесные: рассказ, беседа, обсуждение, анализ мероприятий (похода или соревнования).

наглядные: демонстрация специального снаряжения и технических приемов педагогом, использование оборудования спортивного зала Дворца школьников; просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков,

практические: спортивные тренировки, соревнования, походы, сборы.

методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Основные формы деятельности:

тренировки и практические занятия на местности;

соревнования, слеты и тренировочные сборы;

учебно-тренировочные и спортивные походы, летние лагеря;

игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;

беседы;

экскурсии;

родительские собрания;

зачетные занятия.

В зависимости от содержания **формами проведения занятий** могут быть: лекция, беседа, игра, викторина, соревнования, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно – творческое дело.

По типу программ: модифицированная.

По сроку реализации: долгосрочная.

По форме организации содержания: однопрофильная, интегрированная

Режим занятий

Программа предусматривает 3 года обучения, 1 год обучения на 144 часа в год, а 2 и 3 года обучения на 216 часов, рассчитана на учащихся 7-18 лет. Теоретические и практические занятия

проводятся на базе МБОУ «Карадуванская гимназия» и на территории гимназии 1 год - 2 раза в неделю 2 часа, 2 и 3 года – 3 раза в неделю 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы. Личностными результатами изучения курса являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закалывающих процедур.

Регулятивные УУД, обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом;
- следовать на занятиях инструкциям педагога;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД. Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристских соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в однодневных, двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

Познавательные УУД. Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- прохождение медицинского осмотра;
- устный опрос.

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся».

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории;
- выполнение практических заданий;
- устный и письменный опрос.

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые формы;
- сдача нормативов;
- соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

- экзамен, зачет;
- участие в контрольном выезде туристских групп;
- представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика);
- соревнования, слёты.

Сетевое взаимодействие.

Программа построена по принципу сетевой формы реализации образовательной программы. Сторонами образовательного процесса являются:

1. МБУ ДО «ЦВР» Балтасинского муниципального района – комплектование групп обучающихся, реализация согласованной общеобразовательной общеразвивающей программы, предоставление материально-технической базы.

Учебный план

№	Наименование темы, раздела	1 год		2 год		3 год	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Введение. Туристское многоборье, как один из видов спортивного туризма	4	-	4	-	4	-
2	Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности	2	-	2	-	2	-
3	Специальное снаряжение туриста-многоборца	1	1	1	1	1	1
4	Доврачебная медицинская	3	3	4	4	4	-

	помощь в туристском многоборье						
5	Специальные задания на туристических слетах	6	10	5	17	2	18
6	Естественные и искусственные препятствия в соревнованиях по туристскому многоборью	9	35	9	61	11	61
7	Последовательное прохождение этапов на дистанциях	2	20	2	42	2	46
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	24	-	36	-	38
9	Задания по лыжной технике в туристском многоборье	4	20	4	24	2	24
	Дополнительные занятия по «скользящему» графику (соревнования, походы)	(4)	(36)	(4)	(36)	(4)	(36)
Всего		31(4)	113(36)	31(4)	185(36)	28 (4)	188(36)
		144 (40)		216 (40)		216(40)	

**Учебно-тематический план
1 года обучения**

№	Наименование темы, раздела	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1.						
1	Введение. Туристское многоборье, как один из видов спортивного туризма	4	4	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Анкетирование, беседа
1.1	Школьный туризм	1	1	-		
1.2	Классы дистанций	1	1	-		
1.3	Разрядные требования по туристскому многоборью	1	1	-		
1.4	Регламент соревнований по туристскому многоборью	1	1	-		
Раздел 2.						
2	Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности	2	2	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Беседа
2.1	Меры безопасности во время проведения занятий Меры безопасности во время передвижения	2	2	-		
Раздел 3.						
3	Специальное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Словесный, объяснительно-иллюстративный	Опрос и сдача нормативов

3.1	Веревки. Карабины. Страховочная система	2	1	1	(объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	
Раздел 4.						
4	Доврачебная медицинская помощь в туристском многоборье	6	3	3	Словесный, объяснительно-иллюстративный	Тестирование, устный опрос, наблюдение
4.1	Остановка кровотечений	2	1	1	(объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	
4.2	Удушье	2	1	1		
4.3	Правильное положение «пострадавшего» при транспортировке	2	1	1		
Раздел 5.						
5	Специальные задания на туристических слетах	16	6	10	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
5.1	Определение сторон горизонта. Определение точки своего стояния. Определение высоты предмета. Определение расстояния до предмета. Определение азимута на предмет	9	4	5	(объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	
5.2	Основы топографии	2	1	1		
5.3	Укладка рюкзака	1	-	1		
5.4	Вязка узлов	2	-	2		
5.5	Типы и назначения костров	2	1	1		
Раздел 6.						
6	Естественные и искусственные препятствия в соревнованиях по туристскому многоборью	44	9	35	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный,	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.
6.1	Подъем по склону	6	1	5	(объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	
6.2	Спуск по склону	6	1	5		
6.3	Переправа по бревну	6	1	5		
6.4	Переправа по веревке с перилами	6	1	5		
6.5	Траверс склона	4	1	3		
6.6	Переправа по тонкому льду	4	1	3		
6.7	Переправа через водную преграду «вброд»	4	1	3		
6.8	Преодоление заболоченного участка	4	1	3		
6.9	Транспортировка условно пострадавшего участника	4	1	3		
Раздел 7.						
7	Последовательное прохождение этапов на дистанциях	22	2	20	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный,	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
7.1	Примерная дистанция по ТМ первого класса	22	2	20		

	сложности				(объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра-соревнования, самостоятельная работа)	
Раздел 8.						
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	-	24	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	Сдача нормативов
8.1	Физические упражнения на развитие гибкости	6	-	6		
8.2	Физические упражнения на развитие ловкости	6	-	6		
8.3	Подвижные и спортивные игры	6	-	6		
8.4	Кроссовая подготовка	6	-	6		
Раздел 9.						
9	Задания по лыжной технике в туристском многоборье	24	4	20	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	Контрольные нормативы
9.1	Лыжная подготовка	20	4	16		
9.2	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	4	-	4		
Всего		144	31	113		

Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение. Туристское многоборье, как один из видов спортивного туризма - 4 часа Теоритические занятия - 4 часа

Школьный туризм. Туристско-массовые мероприятия в школе. Связь школьного туризма с общешкольными предметами. Соревнования по группам дисциплин «Дистанция – пешеходная» и «Дистанция – лыжная» в рамках внеклассного мероприятия. Туристические слеты и походы с участием школьников. Классы дистанций. Дистанция первого класса сложности. Возможные искусственные и естественные препятствия. Требования к подготовке дистанции первого класса. Обеспечение безопасности во время соревнований. Определение сложности дистанции. Дисциплины «Дистанция – пешеходная» и «Дистанция – лыжная». Разрядные требования по туристскому многоборью. Участники на дистанции первого класса сложности. Определение ранга соревнований. Нормативы по выполнению разрядов на дистанции первого класса сложности. Уровень соревнований на дистанции первого класса. Регламент соревнований по туристскому многоборью. Подготовка и

прием-сдача дистанции по туристскому многоборью. Положение о соревнованиях (цели и задачи соревнований. Время и место. Руководство подготовкой и проведением. Участники. Программа. Заявки и сроки ее подачи. Условия приема участников. Определение результатов и награждение). Условия дистанции по туристскому многоборью. Отчет о соревнованиях по туристскому многоборью.

2. Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности - 2 часа

Теоритические занятия - 2 часа

Меры безопасности во время проведения занятий. Требования к одежде и обуви занимающихся. Правила использования туристических снаряжений. План эвакуации из спортивного зала (класса). Основы первой медицинской помощи. Меры безопасности во время передвижения. Правила транспортировки и хранения режущих и колющих инструментов. Меры безопасности при работе с топором и другими инструментами. Правила дорожного движения. Инструктаж по использованию туристических снаряжений. Распределение обязанностей и требования к дежурным у костра, участникам соревнований.

3. Специальное снаряжение туриста-многоборца – 2 часа

Теоритическое занятие -1 час

Веревки. Основные веревки. Вспомогательные веревки. Предназначение веревок: перильная веревка, страховочная веревка, сопровождающая веревка. Система для сброса перильной веревки. Конструкция веревок. Требования к веревкам в соревнованиях. Карабины. Предназначение карабина. Строение карабинов. Карабин с муфтой. Автоматический карабин. Полуавтоматический карабин. Страховочная система. Обвязка. Беседка. Основные требования к страховочной системе по УИАА. Страховочные «усы», применяемые в спортивном туризме.

Практические занятия – 1 час

Работа с карабинами. Блокировка страховочной системы. Подключение специальных устройств к страховочной системе туриста-многоборца.

4. Доврачебная медицинская помощь – 6 часов

Теоритические занятия – 3 часа

Остановка кровотечений. Симптомы остановки кровообращения. Необходимые первоначальные меры. Физиологическая характеристика остановки кровообращения. Виды кровотечений. Наружное кровотечение. Внутреннее кровотечение. Носовое кровотечение. Удушье. Первые симптомы. Физиологическая характеристика удушья. Правильное положение «пострадавшего» при транспортировке. Правильное положение в бессознательном состоянии.

Практические занятия – 3 часа

Поэтапное оказание доврачебной помощи при кровотечении, удушье и в бессознательном состоянии.

5. Специальные задания на туристических слетах - 16 часов

Теоритические занятия – 6 часов

Определение сторон горизонта. Определение сторон горизонта по положению солнца. Определение сторон горизонта по солнцу и часам. Определение сторон горизонта по Полярной звезде, по местным предметам, по компасу. Определение точки своего стояния. Определение точки своего стояния по ближайшим местным предметам на глаз. Определение точки своего стояния обратной засечкой. Определение высоты предмета. Определение высоты предмета артиллерийским вычислением. Определение высоты предмета глазомерным измерением. Определение расстояния до предмета. Определение расстояния по времени движения. Определение расстояния до предмета на слух. Определение дальности горизонта, математическим вычислением. Определение ширины препятствия на расстоянии с использованием геометрических вычислений. Определение ширины препятствия на расстоянии с помощью подручных средств и предметов. Ориентирование на местности без карты. Строение компаса. Основы топографии. Виды топографических знаков: рельеф, растительность, строения, дорожная сеть, вода. Масштабные и немасштабные знаки. Топографическая карта. Задания по карточкам: расшифровка топонимов, зарисовка топонимов. Укладка рюкзака. Конструкция рюкзаков: с мягкой конструкцией, с внутренними «жесткостями», каркасные. Составные части рюкзака. Укладка личного снаряжения. Укладка командного снаряжения. Укладка бивачного снаряжения. Укладка продуктов питания. Вязка узлов. Методика изучения и техника завязывания узлов, применяемых в спортивном туризме. Узлы: «прямой», «проводник», «проводник восьмеркой»,

«схватывающий», петля «Прусика», «стремя», «карабинная удавка», «двойной булинь», маркировка веревки. Типы и назначения костров. Виды костров: «шалаш», «колодец», «звезда», «таежный», «нодья». Условия разжигания костра во время соревнований. Установка и снятие палатки. Строение палаток. Комплект палатки.

Практические занятия – 10 часов

Определение высоты предмета по тени (своего и предмета). Определение высоты предмета с помощью прямоугольного треугольника. Определение высоты предмета с помощью шеста. Определение расстояния до предмета обычным шагом. Определение азимута на предмет. Работа с компасом. Ориентирование на местности по карте и компасу. Укладка рюкзака. Вязка узлов. Подготовка места для костра, растопки для костра (природные материалы, кусочек оргстекла, свечка). Установка палатки. Снятие палатки. Укладка палатки в рюкзак.

6. Естественные и искусственные препятствия в соревнованиях по туристскому многоборью – 44 часа

Теоритические занятия – 9 часов

Подъем по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Траверс склона с использованием альпенштока. Подъем по склону. Спуск по склону. Переправа по бревну. Переправа по веревке с перилами. Траверс склона. Переправа через водную преграду «вброд». Преодоление заболоченного участка. Транспортировка условно пострадавшего участника. Требования к транспортировке «пострадавшего».

Практические занятия – 35 часов

Подъем по травянистому склону без страховки. Подъем по склону с использованием наведенных перил. Подъем по наведенным перилам с использованием самостраховки. Транспортировка снаряжения. Спуск по травянистому склону без страховки. Спуск по склону с использованием перил спортивным способом. Спуск по наведенным перилам с использованием самостраховки. Транспортировка снаряжения. Переправа по заранее уложенному бревну без страховки. Переправа по заранее уложенному бревну с использованием наведенных перил. Транспортировка снаряжения. Преодоление препятствия по наведенным перилам на ровном месте. Преодоление препятствия по наведенным перилам через овраг (реку). Задание в усложненных условиях: преодоление препятствия по слабо натянутым перилам. Транспортировка снаряжения. Траверс склона без страховки. Траверс склона с использованием перил. Задание в усложненных условиях: траверс склона по слабо натянутым перилам. Транспортировка снаряжения. Переправа по тонкому льду. Переправа по открытому льду без страховки. Переправа по льду по наведенным перилам с самостраховкой. Транспортировка снаряжения. Переправа через реку «вброд» «стенкой». Переправа через реку «вброд» «кругом». Переправа через реку «вброд» парой. Переправа через реку «вброд» по одному с шестом. Подготовка и транспортировка снаряжения. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей. Транспортировка снаряжения. Транспортировка условно пострадавшего участника. Транспортировка «пострадавшего» парами. Транспортировка «пострадавшего» на носилках.

7. Последовательное прохождение этапов на дистанциях – 22 часа

Теоритические занятия – 2 часа

Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности.

Практические занятия - 20 часов

Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности:

- подъем по склону – траверс склона – спуск по склону – вязка узлов;
- установка палатки – спуск по склону – подъем по склону – снятие палатки;
- подъем по склону – переправа по заранее уложенному бревну – укладка рюкзака – спуск по склону;
- переправа по веревке с перилами – разжигание костра – задание по топографии – переправа по бревну.

8. Общая физическая подготовка- 24 часа

Практические занятия – 24 часа

Физические упражнения на развитие гибкости. Активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Наклоны туловища. Маховые и пружинящие движения. Задания с предметными ориентирами. Упражнения с активной помощью партнера. Задания в виде теста. Физические упражнения на развитие ловкости. Выполнение известных упражнений в необычных

сочетаниях. Усложнение упражнения дополнительными движениями. Смена способов выполнения упражнения. Задания в виде теста. Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры: Баскетбол, Волейбол, Мини-футбол и т.д. Кроссовая подготовка. Кросс по ровной местности. Кросс по пересеченной местности. Кроссовая подготовка на лыжах. Контрольный кросс на разные дистанции (до 2 км).

9. Задания по лыжной технике в туристском многоборье – 24 часа

Теоритические занятия – 4 часа

Прокладывание лыжни. Условия этапа. Правила выполнения задания. Подъем на лыжах способом «лесенка». Правила этапа. Скоростной спуск. Правила этапа. Подъем на лыжах «елочкой». Правила этапа. Спуск с поворотами. Спуск с торможением.

Практические занятия – 20 часов

Прокладывание лыжни. Организация этапа на открытом месте или в редком лесу с глубоким снегом. Индивидуальное прокладывание лыжни. Работа на этапе парами. Командное прокладывание лыжни со сменой ведущего участника. Тактика командного прохождения этапа. Выполнение усложненных заданий. Выполнение подъема способом «лесенка» на ровном месте. Подъем способом «лесенка» по пологому склону (до 15 градусов). Подъем способом «лесенка» по склону с использованием лыжных палок (до 25 градусов). Выполнение задания в усложненных условиях: подъем способом «лесенка» без лыжных палок; подъем способом «лесенка» первые или последние 15-20 метров склона; подъем способом «лесенка» по крутому склону (до 45 градусов); подъем способом «лесенка» по глубокому снегу. Скоростной спуск по пологому склону (до 15 град.). Скоростной спуск по склону крутизной до 25 градусов. Скоростной спуск по склону крутизной до 45 градусов. Выполнение задания в усложненных условиях: спуск без лыжных палок; спуск с прокладыванием лыжни; спуск друг за другом командой. Пробное выполнение подъема способом «елочка» на ровном месте. Подъем способом «елочка» по пологому склону (до 15 градусов). Подъем способом «елочка» по склону с использованием лыжных палок (до 25 градусов). Выполнение задания в усложненных условиях: подъем способом «елочка» без лыжных палок; подъем способом «елочка» первые или последние 15-20 метров склона; подъем способом «елочка» по крутому склону (до 45 градусов); подъем способом «елочка» по глубокому снегу. Спуск с поворотами по лыжне по склону крутизной до 15 градусов. Спуск с поворотами по склону крутизной до 25 градусов. Спуск с поворотами прохождением ворот (флажки). Командный спуск с поворотами. Выполнение задания в усложненных условиях: спуск без лыжных палок; спуск с прохождением узких ворот; спуск с грузом. Спуск с торможением способом «полуплуг» с опорой на лыжные палки. Спуск с торможением способом «плуг» с опорой на лыжные палки. Командный спуск с торможением. Выполнение задания в усложненных условиях: спуск с торможением без опоры на лыжные палки; скоростной спуск с началом торможения с середины склона; спуск с торможением по склону крутизной до 25 градусов. Итоговый мониторинг. Подведение итогов года.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы, раздела	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел.1						
1	Введение. Туристское многоборье, как один из видов спортивного туризма	4	4	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Анкетирование, беседа
1.1	Развитие туристского многоборья в субъектах РФ	1	1	-		
1.2	Классы дистанций	1	1	-		

1.3	Разрядные требования по туристскому многоборью	1	1	-		
1.4	Регламент соревнований по туристскому многоборью	1	1	-		
Раздел 2.						
2	Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности	2	2	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Беседа
2.1	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований	2	2	-		
Раздел 3.						
3	Специальное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос и сдача нормативов
3.1	Зажимы. Тормозные устройства. Опорные петли и дополнительные системы	2	1	1		
Раздел 4.						
4	Доврачебная медицинская помощь в туристском многоборье	8	4	4	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение
4.1	Потеря сознания	2	1	1		
4.2	Травмы и переломы	2	1	1		
4.3	Боли	4	2	2		
Раздел 5.						
5	Специальные задания на туристических слетах	22	5	17	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
5.1	Вязка узлов	6	-	6		
5.2	Разжигание костра, пережигание нити	2	-	2		
5.3	Задания по краеведению	2	2	-		
5.4	Движение по азимуту	4	-	4		
5.5	Ремонт лыжного инвентаря	1	-	1		
5.6	Оборудование навесного тента	1	-	1		
5.7	Разжигание примуса, печки	2	1	1		
5.8	Определение крутизны склона по карте	2	2	-		
5.9	Разжигание костра, кипячение воды	2	-	2		
Раздел 6.						
6	Естественные и искусственные препятствия в соревнованиях по туристскому многоборью	70	9	61	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение,	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.
6.1	Подъем по склону	10	1	9		
6.2	Спуск по склону	10	1	9		

6.3	Переправа по бревну	10	1	9	рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	
6.4	Переправа по веревке с перилами	10	1	9		
6.5	Траверс склона	8	1	7		
6.6	Переправа по тонкому льду	4	1	3		
6.7	Переправа через водную преграду «вброд»	8	1	7		
6.8	Преодоление заболоченного участка	6	1	5		
6.9	Транспортировка условно пострадавшего участника	4	1	3		
Раздел 7.						
7	Последовательное прохождение этапов на дистанциях	44	2	42	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра-соревнования, самостоятельная работа)	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
7.1	Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности	22	1	21		
7.2	Примерная дистанция по ТМ второго класса сложности	22	1	21		
Раздел 8.						
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	36	-	36	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра - соревнования, самостоятельная работа)	Сдача нормативов
8.1	Физические упражнения на развитие ловкости	9	-	9		
8.2	Физические упражнения на развитие быстроты	9	-	9		
8.3	Подвижные и спортивные игры	9	-	9		
8.4	Кроссовая подготовка	9	-	9		
Раздел 9.						
9	Задания по лыжной технике в туристском многоборье	28	4	24	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация,	Контрольные нормативы
9.1	Лыжная подготовка	26	4	22		
9.2	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	2	-	2		

					игра-соревнования, самостоятельная работа)	
	Дополнительные занятия по «скользящему» графику (соревнования, походы)	(40)	(4)	(36)		
Всего		216(40)	31(4)	185(36)		

Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение. Туристское многоборье, как один из видов спортивного туризма – 4 часа **Теоритические занятия – 4 часа**

Развитие туристского многоборья в субъектах РФ. Первые соревнования по туристскому многоборью в регионе. Туристские слеты в регионе. Требования к выполнению спортивных нормативов в регионе. Соревнования, проводимые на территории региона. Классы дистанций. Дистанция второго класса сложности. Возможные искусственные и естественные препятствия. Требования к подготовке дистанции второго класса. Обеспечение безопасности во время соревнований. Определение сложности дистанции. Дисциплины «Дистанция – пешеходная – группа» и «Дистанция – лыжная – группа». Разрядные требования по туристскому многоборью. Участники на дистанции второго класса сложности. Определение ранга соревнований. Нормативы по выполнению разрядов. Масштаб соревнований на дистанции второго класса сложности. Регламент соревнований по туристскому многоборью. Условия дистанции. Техническая характеристика дистанции. Оборудование этапов. Маркировка дистанции. Подготовка дистанции. Прием-сдача дистанции.

2. Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности - 2 часа

Теоритические занятия – 2 часа

Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований. Санитарно-гигиенические требования к снаряжениям. Санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена питания и сна. Соблюдение требований при использовании и хранении продуктов питания.

3. Специальное снаряжение туриста-многоборца – 2 часа

Теоритические занятия – 1 час

Принцип работы зажимов. Виды зажимов. Жумар. Десантер. Виды тормозных устройств. «Восьмерка». «Лепесток». Принцип работы тормозного устройства. Опорные петли и дополнительные системы. «Накопители». Локальная петля. Система «Паук». Страховочные петли. Подводные и отводные перила.

Практические занятия – 1 час

Зажимы. Выполнение технических приемов с помощью зажимов. Тормозные устройства. Выполнение технических приемов с помощью тормозных устройств.

4. Доврачебная медицинская помощь в туристском многоборье – 8 часов

Теоритические занятия – 4 часа

Потеря сознания. Симптомы потери сознания. Необходимые меры действия. Запрещающие приемы во время оказания доврачебной помощи. Травмы и переломы. Травма головы. Травма лица. Травма носа. Травма зубов. Травма глаза. Травма уха. Травма позвоночника. Травма грудной клетки. Травма живота. Переломы конечностей. Боли. Головная боль. Зубная боль. Ушная боль. Боли в грудной клетке. Боли в спине. Боли в животе.

Практические занятия – 4 часа

Поэтапное оказание доврачебной медицинской помощи.

5. Специальные задания на туристических слетах – 22 часов

Теоритические занятия – 5 часов

Задания по краеведению. Знание родного края. Определение растительности. Определение разреза почвы. Определение расхода воды в реке (в роднике). Составление азимутального хода. Подготовка данных для движения по азимуту. Порядок и техника движения по азимуту. Определение крутизны склона по карте. Определение крутизны склона с помощью линейки или на глаз. Определение крутизны склона вычислением. Определение крутизны склона по шкале заложения.

Определение крутизны склона с помощью эклиметра. Правила безопасной работы. Условия и правила в соревнованиях. Правила безопасной работы с примусом.

Практические занятия – 17 часов

Вязка узлов. Туристские узлы: «удавка», «шкотовый», «брамшкотовый», «академический», «встречный», «ткацкий», «грейпвайн», «австрийский проводник». Разжигание костра, пережигание нити. Условия разжигания костра. Расположение и оборудование этапа. Порядок выполнения действий. Движение по азимуту. Работа с картой с помощью компаса. Ремонт лыжного инвентаря. Замена крепления. Ремонт сломанной лыжи. Ремонт лыжной палки. Оборудование навесного тента. Оборудование тента между деревьями. Оборудование тента с помощью стоек. Разжигание примуса, печки. Условия для разжигания примуса, печки. Туристские печки и меры безопасности. Разжигание костра, кипячение воды. Условия для разжигания костра. Кипячение воды.

6. Естественные и искусственные препятствия в соревнованиях по туристскому многоборью – 70 часов

Теоритические занятия – 9 часов

Подъем по склону. Спуск по склону. Переправа по бревну. Переправа по веревке с перилами. Траверс склона. Переправа по тонкому льду. Переправа через водную преграду «вброд». Преодоление заболоченного участка. Транспортировка условно пострадавшего участника. Преодоление препятствия по навесной переправе. Штрафные баллы за неправильный прием. Тактика индивидуального прохождения этапа.

Практические занятия – 61 часов

Преодоление каменистого, заснеженного склона. Подъем с прикреплением к участнику лыж. Транспортировка снаряжения. Подъем со страховкой по перилам. Подъем на лыжах по перилам. Спуск по склону с использованием перил спортивным способом. Спуск по наведенным перилам с использованием самостраховки. Спуск первого участника в команде. Переправа по заранее уложенному бревну без страховки. Переправа по заранее уложенному бревну с использованием наведенных перил. Преодоление препятствия по наведенным перилам на ровном месте. Преодоление препятствия по наведенным перилам через овраг (реку). Задание в усложненных условиях: преодоление препятствия по слабо натянутым перилам. Транспортировка снаряжения. Траверс склона с использованием наведенные перила. Траверс склона по наведенным перилам с самостраховкой. Задание в усложненных условиях: траверс по слабо натянутым перилам. Транспортировка снаряжения. Переправа по открытому льду без страховки. Переправа по наведенным перилам с самостраховкой. Переправа через реку «вброд» стенкой. Переправа через реку «вброд» по наведенным перилам. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей. Вертикальный маятник. Транспортировка пострадавшего парами. Транспортировка пострадавшего на носилках. Транспортировка «пострадавшего» на волокушах. Преодоление препятствия по заранее наведенным перилам. Круто наклонная навесная переправа (вниз). Задание в усложненных условиях: переправа по слабо натянутой перилле.

7. Последовательное прохождение этапов на дистанциях – 44 часов

Теоритические занятия – 2 часа Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности. Примерная дистанция по ТМ второго класса сложности.

Практические занятия – 42 часов

Примерная дистанция по ТМ первого класса сложности:

- спуск по склону – траверс склона – подъем по склону – узлы;
- спуск по склону с альпенштоком – укладка рюкзака – траверс склона – подъем по склону с альпенштоком;
- переправа по веревке с перилами – разжигание костра, пережигание нити – узлы – переправа по заранее уложенному бревну без страховки;
- подъем по склону с использованием заранее наведенных перил – траверс по склону с альпенштоком – определение топонимов по карточкам – переправа по бревну с использованием заранее наведенных перил.

Примерная дистанция по ТМ второго класса сложности:

- установка палатки – вязка узлов – транспортировка «пострадавшего» - снятие палатки;
- переправа по веревке с перилами – преодоление чащобного буреломного участка – зачет по топографии (карточки) – переправа по бревну по заранее наведенным перилам;

- спуск по склону с использованием наведенных перил – преодоление заболоченного участка с использованием жердей – оказание доврачебной медицинской помощи – подъем по склону с использованием наведенных перил;

- навесная переправа по наведенным перилам – преодоление осыпного участка – определение расстояния до предмета – переправа по веревке с перилами.

8. Общая физическая подготовка - 36 часов

Практические занятия – 36 часов

Физические упражнения на развитие ловкости. Выполнение ранее изученных физических упражнений в различных условиях. Усложнение упражнений дополнительными движениями. Смена способов выполнения упражнений. Выполнение заданий в виде теста. Физические упражнения на развитие быстроты. Непродолжительные, простые по координации упражнения. Упражнения в затрудненных условиях (отягощения). Упражнения в облегченных условиях (лидирование, бег под уклон). Выполнение упражнений при эмоционально насыщенных условиях (подвижные игры, спортивные игры, бег на месте). Выполнение заданий в виде теста. Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры: Баскетбол, мини-футбол и др. Кроссовая подготовка. Кросс по ровной местности. Кросс по пересеченной местности. Кроссовая подготовка на лыжах. Контрольный кросс на разные дистанции (до 2 км).

9.Задания по лыжной технике в туристском многоборье – 28 часов

Теоритические занятия – 4 часа

Преодоление чащобного участка, завала. Спуск по бугристому склону. Характер рельефа. Спуск с остановкой в указанной зоне. Спуск на лыжах способом «зигзаг». Спуск на лыжах способом «лесенка». Подъем способом «серпантин». Подъем на лыжах способом «зигзаг». Траверс склона на лыжах. Границы и протяженность этапа. Оборудование этапа.

Практические занятия – 24 часа

Использование естественных участков леса. Использование заросших густым подлеском участки. Преодоление первого участника команды. Техника спуска по бугристому склону. Спуск с поворотами. Спуск с торможением. Последовательное прохождение этапа. Тактика командного и личного прохождения этапа. Техника передвижения. Одноколенный серпантин. Двухколенный серпантин. Способ поворота. Тактика командного прохождения. Тактика командного, в связках и индивидуального прохождения этапа. Способы применения специального снаряжения. Индивидуальное прохождение этапа. Техника преодоления этапа. Итоговый мониторинг. Подведение итогов года.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование темы, раздела	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1.						
1	Введение. Туристское многоборье, как один из видов спортивного туризма	4	4	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Анкетирование, беседа
1.1	Развитие туристского многоборья в России	1	1	-		
1.2	Классы дистанций	1	1	-		
1.3	Разрядные требования по туристскому многоборью	1	1	-		
1.4	Регламент соревнований по туристскому многоборью	1	1	-		
Раздел 2.						
2	Обеспечение	2	2	-	Словесный,	Беседа

	безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности				объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	
2.1	Обеспечение безопасности на соревнованиях	2	2	-		
Раздел 3.						
3	Специальное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, показ, демонстрация)	Опрос и сдача нормативов
3.1	Блоки и полиспасты. Средства транспортировки условно пострадавшего участника	2	1	1		
Раздел 4.						
4	Доврачебная медицинская помощь в туристском многоборье	4	4	-	Словесный, объяснительно-иллюстративный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тестирование, устный опрос, наблюдение
4.1	Потеря сознания	2	2	-		
4.2	Травмы и переломы	2	2	-		
Раздел 5.						
5	Специальные задания на туристических слетах	20	2	18	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод проблемного изложения (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тестирование, устный опрос, наблюдение, топографический диктант
5.1	Вязка узлов	10	-	10		
5.2	Устройство «укрытия в экстремальных условиях»	5	1	4		
5.3	Проведение поисково-спасательных работ (ПСР)	5	1	4		
Раздел 6.						
6	Естественные и искусственные препятствия в соревнованиях по туристскому многоборью	72	11	61	Практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы.
6.1	Подъем по склону	8	1	7		
6.2	Спуск по склону	8	1	7		
6.3	Переправа по бревну	8	1	7		
6.4	Переправа по веревке с перилами	8	1	7		
6.5	Траверс склона	8	1	7		
6.6	Переправа по тонкому	4	1	3		

	льду					
6.7	Переправа через водную преграду «вброд»	2	1	1		
6.8	Преодоление заболоченного участка	8	1	7		
6.9	Транспортировка условно пострадавшего участника	2	1	1		
6.10	Преодоление препятствия по навесной переправе	8	1	7		
6.11	Преодоление комбинированных этапов	8	1	7		
Раздел 7.						
7	Последовательное прохождение этапов на дистанциях	48	2	46	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра-соревнование, самостоятельная работа)	Тестирование. Устный опрос, наблюдение, контрольные нормативы
7.1	Примерная дистанция по ТМ второго класса сложности	36	1	35		
7.2	Примерная дистанция по ТМ третьего класса сложности	12	1	11		
Раздел 8.						
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	38	-	38	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, игра - соревнование, самостоятельная работа)	Сдача нормативов
8.1	Физические упражнения на развитие быстроты	10	-	10		
8.2	Физические упражнения на развитие выносливости	10	-	10		
8.3	Подвижные и спортивные игры	8	-	8		
8.4	Кроссовая подготовка	10	-	10		
Раздел 9.						
9	Задания по лыжной технике в туристском многоборье	26	2	24	Практический наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, (объяснение, рассказ, упражнение,	Контрольные нормативы
9.1	Лыжная подготовка	24	2	22		
9.2	Итоговый мониторинг. Подведение итогов года	2	-	2		

					показ, демонстрация, игра -соревнования, самостоятельная работа)	
	Дополнительные занятия по «скользящему» графику (соревнования, походы)	(40)	(4)	(36)		
Всего		216(40)	28(4)	188(36)		

Содержание программы 3-го года обучения

1. Введение. Туристское многоборье как один из видов спортивного туризма – 4 часа **Теоритические занятия – 4 часа**

Развитие туристского многоборья в России. Исторический обзор Всероссийских соревнований по туристскому многоборью. Туристские слеты, проводимые на территории РФ. Соревнования по туристскому многоборью, проводимые в РФ. Классы дистанций. Дистанция третьего класса сложности. Возможные искусственные и естественные препятствия. Требования к подготовке дистанции третьего класса. Обеспечение безопасности во время соревнований. Определение сложности дистанции. Дисциплины «Дистанция – пешеходная – связка» и «Дистанция – лыжная – связка». Разрядные требования по туристскому многоборью. Участники на дистанции третьего класса сложности. Определение ранга соревнований. Нормативы по выполнению разрядов на дистанции третьего класса. Масштаб соревнований на дистанции третьего класса сложности. Регламент соревнований по туристскому многоборью. Судейство соревнований по туристскому многоборью. Работа судей на старте. Работа судей на финише. Судейская бригада на этапах.

2. Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности – 2 часа

Теоритические занятия – 2 часа

Обеспечение безопасности на соревнованиях. Правила выбора места для проведения соревнований. Подготовка дистанции в соответствии с требованиями настоящих Правил, Положения, Условий. Поддержания порядка и дисциплины во время соревнования. Организация надежной связи между этапами. Организация медицинских профилактических мероприятий во время соревнований. Организация противопожарных мероприятий. Соответствие спортивной и психологической подготовки участников сложности дистанции.

3. Специальное снаряжение туриста-многоборца - 2 часа

Теоритическое занятие – 1 час

Блоки и полиспады. Устройство блоков. Предназначение блоков. Система полиспада. Требования к полиспадам. Средства транспортировки условно пострадавшего участника. Требования к средствам транспортировки.

Практическое занятие – 1 час

Использование блоков и полиспадов на дистанции по туристскому многоборью. Транспортировка «пострадавшего» на несущем. Транспортировка «пострадавшего» на носилках. Транспортировка «пострадавшего» на волокуше. Переправа «пострадавшего» через искусственные и естественные препятствия.

4. Доврачебная медицинская помощь в туристском многоборье – 4 часа

Теоритические занятия - 4 часа

Потеря сознания. Обморок. Судороги. Шок. Нарушение дыхания. Отравление. Тепловой удар. Переохлаждение. Травмы и переломы. Ожоги. Обморожения. Поражение электрическим током. Укусы насекомых. Укусы змей. Укусы животных. Переломы конечностей.

5. Специальные задания на туристических слетах – 20 часов

Теоритические занятия – 2 часа

Устройство «укрытия в экстремальных условиях». Устройство ветрозащитной стенки из снежных блоков. Характер спасательных работ. Условия выполнения задания (в летнее время).

Практические занятия – 18 часов

Вязка узлов. Узлы-петли: повторяется, совершенствуется ранее изученные узлы. Сооружение снежной хижины, «Иглу» или снежной пещеры. Устройство укрытия на одного – двух человек из подручных средств. Проведение поисково-спасательных работ (ПСР). Оборудование участка.

6. Естественные и искусственные препятствия в соревнованиях по туристскому многоборью - 72 часов

Теоритические занятия -11 часов

Подъем по склону. Спуск по склону. Переправа по бревну. Переправа по веревке с перилами. Траверс склона. Переправа по тонкому льду. Требования к личному и командному снаряжению. Переправа через водную преграду «вброд». Преодоление заболоченного участка. Транспортировка условно пострадавшего участника. Требования к носилкам. Преодоление препятствия по навесной переправе. Преодоление комбинированных этапов. Тактика работы в парах.

Практические занятия – 61 часов

Подъем с использованием жумара. Спуск по склону с использованием командных перил. Спуск по перилам с использованием командной страховки. Спуск «пострадавшего». Переправа по бревну без опор. Переправа по бревну способом «маятник». Переправа первого участника команды. Переправа первого участника команды. Задание в усложненных условиях: преодоление препятствия по слабо натянутым перилам. Транспортировка снаряжения. Вертикальный траверс. Комбинированный траверс. Задание в усложненных условиях: траверс по слабо натянутым перилам. Транспортировка снаряжения. Переправа первого участника команды. Наведение и снятие перил. Переправа первого участника команды. Страховка участников команды. Преодоление заболоченного участка по кочкам. Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей. Транспортировка «пострадавшего» на несущем. Транспортировка «пострадавшего» парами. Транспортировка «пострадавшего» на носилках. Транспортировка «пострадавшего» на волокуше. Переправа первого участника команды. Примерная комбинация этапов: спуск + подъем, подъем + спуск, спуск + траверс + подъем, навесная переправа по перилам + траверс, горизонтальный траверс + вертикальный траверс. Организация этапа силами команды. Оборудование этапа. Работа в связках. Организация этапа.

7. Последовательное прохождение этапов на дистанциях – 48 часов

Теоритические занятия – 2 часа

Примерная дистанция по ТМ второго класса сложности. Примерная дистанция по ТМ третьего класса сложности.

Практические занятия – 46 часов

Примерная дистанция по ТМ второго класса сложности:

- снятие палатки – транспортировка «пострадавшего» – вязка узлов – установка палатки;
- переправа по бревну по заранее наведенным перилам – зачет по топографии (карточки) – преодоление чащобного буреломного участка – переправа «вброд» без наведенных перил;
- спуск по склону по заранее наведенным перилам – оказание доврачебной медицинской помощи – преодоление заболоченного участка с использованием жердей – подъем по склону с использованием заранее наведенных перил;
- переправа по веревке с перилами – определение расстояния до предмета – преодоление осыпного участка – навесная переправа по наведенным перилам.

Примерная дистанция по ТМ третьего класса сложности:

- подъем по склону с использованием командных перил – Знания о краеведении – переправа по заранее уложенному бревну с использованием командных перил – спуск по склону с использованием командных перил;
- преодоление реки (оврага) по заранее наведенной навесной переправе – вязка узлов – подъем, траверс, спуск с самостраховкой по заранее наведенным перилам – переправа «вброд» с использованием командных перил;
- укладка бревна через реку (овраг) и преодоление препятствия с использованием командных перил – доврачебная медицинская помощь и транспортировка «пострадавшего» – переправа по веревке с перилами – преодоление реки (оврага) по навесной переправе с использованием командных перил;
- подъем по склону с наведением командных перил – зачет по топографии (карточки) – траверс склона – спуск по перилам с самостраховкой.

8. Общая физическая подготовка – 38 часа

Практические занятия – 38 часа

Физические упражнения на развитие быстроты. Не продолжительные простые по координации упражнения. Упражнения в затрудненных условиях (отягощения). Упражнения в облегченных условиях (лидирование, бег под уклон). Выполнение упражнений при эмоционально насыщенных условиях (подвижные игры, спортивные игры, бег на месте). Задания в виде теста. Физические упражнения на развитие выносливости. Бег на средние и длинные дистанции. Лыжные гонки. Плавание. Многократное выполнение специальных силовых упражнений. Задания в виде теста. Подвижные и спортивные игры. Игры на местности. Общеразвивающие игры. Подготовительные игры. Специальные игры. Народные игры. Военизированные игры. Баскетбол. Мини-футбол. Волейбол. Игры на лыжах. Кроссовая подготовка. Кросс по ровной местности. Кросс по пересеченной местности. Кроссовая подготовка на лыжах. Контрольный кросс на разные дистанции (до 3 км).

9. Задания по лыжной технике в туристском многоборье – 26 часов

Теоритические занятия – 2 часа

Преодоление чащобного участка, завала. Спуск по бугристому склону. Характер рельефа. Спуск с остановкой в указанной зоне. Спуск на лыжах способом «зигзаг». Спуск на лыжах способом «лесенка». Подъем способом «серпантин». Подъем на лыжах способом «зигзаг». Траверс склона на лыжах. Границы и протяженность этапа. Оборудование этапа.

Практические занятия – 24 часа

Использование естественных участков леса. Использование заросших густым подлеском участки. Преодоление первого участника команды. Техника спуска по бугристому склону. Спуск с поворотами. Спуск с торможением. Последовательное прохождение этапа. Тактика командного и личного прохождения этапа. Техника передвижения. Одноколенный серпантин. Двухколенный серпантин. Способ поворота. Тактика командного прохождения. Тактика командного, в связках и индивидуального прохождения этапа. Способы применения специального снаряжения. Индивидуальное прохождение этапа. Техника преодоления этапа. Итоговый мониторинг. Подведение итогов года.

8. Организационно- педагогические условия реализации программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, - контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- сдача нормативов, соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

- принцип эмоционально -психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности;
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение,
- показательные выступления

Структура учебного занятия.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесс. Основная задача заключительной части

– постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

9. Формы аттестации/контроля

Контрольные и контрольно-переводные испытания.

По окончании обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы.

В спортивно-оздоровительных группах нормативы по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года. Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м, 100 м)
- бег 300 м (500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м)
- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища на римской скамье
- прыжок в длину с места
- челночный бег 6х10 м (10х10 м)
- прыжки через скакалку
- становая сила

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Виды испытаний	7-8 лет		9-11 лет		12-14 лет		15-18 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
ОФП								
Подтягивание	1	-	3	-	6	-	10	-
Отжимание от пола	-	4	-	10	-	13	-	20
Поднятие туловища на римской скамье за 1 мин. (кол-во раз)	15	20	23	28	30	28	44	38
Становая сила, кг	70	47	80	57	90	67	100	77
Бег 30 м	6,6	6,9	-	-	-	-	-	-
Бег 60 м	-	-	13,3	13,9	9,9	10,4	-	-
Бег 100 м	-	-	-	-	-	-	14,5	17,9
Бег 300 м	1,30	1,40	-	-	-	-	-	-
Бег 500 м	-	-	-	2,45	-	-	-	-

Бег 1000 м	-	-	5,25	-	-	5.40	-	-
Бег 2000 м	-	-	-	-	9.50	-	-	10.10
Бег 3000 м	-	-	-	-	-	-	14.30	-
Прыжок в длину с места	120	115	155	150	180	155	210	170
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя, м	5,0	3,5	6,5	4,8	7,0	5,4	7,5	6,0
Челночный бег 6x10 м (10x10 м)	20,0	21,0	19,0	20,0	18,2	19,4	29,0	31,7
Прыжки через скакалку в течение 1 мин. (кол-во раз)	120	115	155	150	180	155	210	170

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка. Бег на 30м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток в см.

Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

10.Оценочные материалы.

МЕТОДИКА «Я И МОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

Цель: выявление уровня удовлетворенности обучающихся своей деятельностью в творческом объединении.

Ход проведения:

- 1.Учащимся предлагается заполнить анкету
- 2.Индивидуальная работа учащихся по заполнению анкеты.
- 3.Подведение итогов, выявление уровня удовлетворенности деятельности каждого обучающегося своей деятельностью в творческом объединении.

Анкета

Уважаемые воспитанники, просим вас ответить на следующие вопросы, что не займет много времени. Ваши ответы помогут нам совершенствовать деятельность творческого объединения.

1. Нравится ли тебе твое объединение? Подчеркни один из предложенных ответов:

- да
- трудно сказать (и да и нет)
- нет

2. Что больше всего тебе нравится в работе объединения? _____

3. Какие изменения ты хотел бы внести в работу нашего объединения? _____

4. Оцени нижеперечисленные утверждения по следующим критериям:

2- согласен,

0 трудно сказать,

0 – не согласен.

- Я иду в объединение с радостью;
- Я считаю, что в объединении созданы все условия для развития моих способностей;
- У меня есть любимое занятие, которым я занимаюсь в объединении;
- Я считаю, что занятия в объединении помогают развить мне туристические навыки;
- У меня хорошие, дружеские отношения со всеми участниками объединения.

5. Прорекламируй занятия в нашем объединении для других учеников, которые ещё не занимаются в нашем объединении.

БЛАГОДАРИМ ВАС!

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме теоретического тестирования.

Тест

1. Спортивный коллектив, подобранный и подготовленный для участия в различных соревнованиях?

- команда;
- группа;
- класс.

2. Дайте определение понятия «безопасность».

3. Время, за которое участник состязаний или команда должны выполнить то или иное задание?

- время прохождения дистанции;
- контрольное время;
- временной интервал.

4. Вид туристских соревнований. Проводится в форме похода, в ходе которого каждая команда выполняет ряд заданий по туристской технике, ориентированию, топографии, краеведению и оказанию доврачебной меди-цинской помощи:

- контрольно-туристский маршрут;
- полоса препятствий;
- конкурсная программа;

5. Коллективная или индивидуальная поездка куда-нибудь. Посещение чего-нибудь (музей, природный объект, памятник истории, архитектуры и т.п.) с познавательной или увеселительной целью

- экскурсия;
- путешествие;
- тур.

6. Дайте определение понятия «экспедиция».

7. Дистанция соревнований, состоящая из участков для скоростного движения и этапов из искусственных и естественных препятствий, позволяющих проверить техническую и тактическую подготовку участников

- трасса;
- контрольный туристский маршрут;
- полоса препятствий.

8. Отдельная часть пути, а также специальный отрезок дистанции в спортивных соревнованиях (эстафете):

- этап;
- конкурс;
- задание.

9. Этап в туристских соревнованиях. Оборудован как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке. Участник, ухватившись за подвижный нижний конец и оттолкнувшись от одного берега, должен преодолеть препятствие (ручей, канаву и т.п.) и приземлиться на другом берегу?

- «челнок»;
- «маятник»;
- «тарзанка».

10. Дайте определение понятия «техника переправ».

11. Основной документ, регламентирующий проведение соревнований, с которым участники должны быть ознакомлены заранее:

- программа;
- смета;
- положение.

12. Соревнование команд (в беге, плавании, технике туризма и т.д.), в котором на определенном участке пути (этапе) один участник сменяется другим, ударяя по плечу или передавая условный предмет (палочку, мяч, рюкзак и т.д.):

- эстафета;
- контрольно – туристский маршрут;
- полоса препятствий.

13. За участие в каком виде походов присуждаются юношеские разряды по туризму?

- походы выходного дня;
- степенные походы;
- категорийные походы.

14. Дайте определение понятия «контрольный пункт».

15. Прохождение нового или известного, но переработанного группой маршрута по населенной или ненаселенной местности со спортивной, тренировочной, учебной и т.п. целью-

- экспедиция;
- тур;
- поход.

Ответы.

1. 1

2. Безопасность — это такие условия, в которых находится объект, когда действие внешних и внутренних факторов не влечёт действий, считающихся отрицательными по отношению к данному объекту в соответствии с существующими на данном этапе потребностями, знаниями и представлениями.

3. 2

4. 1

5. 1

6. Экспедиция — путешествие со специально определённой целью.

7. 3

8. 1

9. 2

10. Понятие «техника переправ» - комплекс технических приемов и средств, обеспечивающих преодоление естественных преград.

11. 3

12. 1

13. 3

14. Контрольный пункт (сокращённо — КП) — в любом виде ориентирования точка, в которой должны побывать участники соревнований. Точка обозначается на карте и оборудуется спортивной призмой на местности. Для контроля на КП

должен быть инструмент отметки: станция электронной отметки, компостер, цветной карандаш, буква или слово для запоминания, контейнер для записок.

15. 3

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

Максимальный балл – 15 баллов

Выявление уровня освоения программы (определяется по сумме баллов за теоретическую и практическую части):

Высокий уровень – 15-12 баллов

Средний уровень – 11-9 баллов

Низкий уровень – 8 баллов и менее

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из теоретической и практической частей.

1. Зачет по теории

Билеты

№ 1

Охрана природы на местах привалов и ночлегов. Санитарные правила.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Разбор похода и подготовка устного отчёта

Транспортировка пострадавшего.

№ 2

Виды топографических карт, используемых в туристских походах.

Типы конструкций палаток. Требования к палаткам для ПВД.

Особенности ПВД зимой и в межсезонье.

Оказание первой помощи утопающему.

№ 3

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье.

Движение по болотам и завалам. Простейшие переправы.

Закаливание организма.

Походная аптечка.

№ 4

Действие участника, отставшего от группы.

Принципы распределения снаряжения. Рекомендуемый вес личного снаряжения, группового снаряжения на каждого участника, ремонтного набора и аптечки.

Организация и проведение подготовительных тренировок.

Профилактика заболеваний.

№ 5

Охрана природы при проведении ПВД.

Основные критерии выбора рюкзака, принципы его "подгонки" и рациональной укладки снаряжения.

Разбор похода и подготовка устного отчёта

Значение правильного питания и режим питания в ПВД.

№ 6

Особенности ПВД зимой и в межсезонье.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута. Требование к одежде и обуви для ПВД в зимнее время и в межсезонье.

Закаливание организма.

Классификация лекарственных препаратов походной аптечки.

№ 7

Масштаб карты. Способы его определения. Движение по избранному азимуту.

Принципы распределения снаряжения. Рекомендуемый вес личного снаряжения, группового снаряжения на каждого участника, ремонтного набора и аптечки.

Порядок, темп и режим движения по тропам и пересечённой местности.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

№ 8

Виды костров и их разжигание. Оборудование очагов и кострищ. Правила противопожарной безопасности.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

№ 9

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье.

Основные виды препятствий (в простейших путешествиях) и способы их преодоления.

Компас, его назначение и использование. Виды компасов.

Транспортировка пострадавшего.

№ 10

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и межсезонье.

Правила безопасности на маршруте.

Контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи при травмах.

№ 11

Охрана природы при проведении ПВД.

Виды костров и их разжигание. Оборудование очагов и кострищ. Правила противопожарной безопасности.

Утренняя гимнастика. Рекомендуемые комплексы упражнений для подготовки к походу.

Походная аптечка.

№ 12

Что такое азимут? Определить азимут на заданный ориентир или направление движения. Движение по избранному азимуту.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря.

№ 13

Планирование безопасного прохождения маршрута.

Основные критерии выбора рюкзака, принципы его "подгонки" и рациональной укладки снаряжения.

Привалы и ночлеги. Выбор места для лагеря.

Просушивание одежды и обуви. Стирка и ремонт снаряжения.

№ 14

Способы измерения расстояния на местности по карте.

Составление меню и списка продуктов для многодневного похода.

Организация и проведение подготовительных тренировок.

Питьевой режим. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

№ 15

Основные понятия о порядке организации и проведении туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России.

Закупка, упаковка, транспортировка и распределение продуктов.

Оборудование стоянки. Установка палаток. Заготовка дров.

Врачебный контроль. Профилактика заболеваний.

№ 16

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и межсезонье.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

№ 17

Ориентирование карты, способы определения точки стояния.

Значение правильного питания и режим питания в ПВД.

Ветро-холодовой индекс. Меры против обморожений.
Транспортировка пострадавшего.

№ 18

Основные понятия о порядке организации и проведения туристских походов (ПВД и 1 к.сл.) на территории России.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута. Требование к одежде и обуви для ПВД в зимнее время и в межсезонье.

Контроль и самоконтроль туриста.

Классификация лекарственных препаратов походной аптечки.

№ 19

Туристская группа. Принципы комплектования.

Групповое снаряжение для однодневных, двух-трёх дневных походов.

Содержание устного отчета о походе.

Принципы комплектования походной аптечки.

№ 20

Требования к участникам и руководителю, их права и обязанности.

Выбор обуви для ПВД с учетом погоды и маршрута.

Ветро-холодовой индекс. Меры против обморожений.

Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению.

№ 21

Планирование безопасного прохождения маршрута

Приготовление пищи на костре.

Понятия об общей и специальной физической подготовке.

Личная гигиена туриста, уход за телом.

Оценка устных ответов учащихся:

8 баллов (максимальный балл) - учащийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополненные вопросы.

4 балла - учащийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

0 баллов - учащийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы учителя.

Зачет по практике

1. Определения азимута:

3 балла – учащийся самостоятельно и правильно определяет азимут с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – учащийся самостоятельно определяет азимут, при этом допускает ошибку в определении азимута не более 10 .

1 балл – учащийся определяет азимут с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении азимута более 15 .

2. Определение расстояния:

3 балла – учащийся самостоятельно и правильно определяет расстояние по карте и на местности с допустимой ошибкой, не влияющей на результат.

2 балла – учащийся самостоятельно определяет расстояние по карте и на местности, при этом допускает ошибку в определении расстояния не более 10%.

1 балл - учащийся определяет расстояние с помощью учителя, при этом допускает ошибку при определении расстояния более 15%.

3. Название топографических знаков и аварийных сигналов:

3 балла – учащийся правильно называет все три знака и два аварийных сигнала.

2 балла – учащийся правильно называет два знака и один аварийный сигнал.

1 балл – учащийся правильно называет только один знак или аварийный сигнал.

4. Вязка туристических узлов на время:

№	Название узла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Булинь	11	13	16
2	Грепвайн	18	21	24
3	Шкотовый	12	16	20
4	Брамшкотовый	16	20	24
5	Проводник	9	11	14
6	Штык	16	18	20
7	Восьмерка	15	18	25
8	Встречный	11	14	18
9	Прямой	13	16	20
10	Академический	16	20	24

Максимальный балл по практической части – 39 баллов

Выявление уровня освоения программы (определяется по сумме баллов за теоретическую и практическую части):

Высокий уровень – 39-31 баллов

Средний уровень – 30-23 балла

Низкий уровень – 22 балла и менее

Итоговая аттестация по программе проводится в форме экзамена.

Билет №1

- Туристический бивак.
- Наведение и прохождение этапа «навесная переправа» с командной страховкой.
- Общие гигиенические требования в походе.
- Определение азимута по карте.

Билет №2

- Правильное поведение в лесу, охрана природы.
- Наведение и прохождение этапа «параллельные веревки» с командной страховкой.
- Наложение повязки на голову способом «чепец».
- Определение расстояния по карте.

Билет №3

- Укладка рюкзака, подготовка личного снаряжения.
- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну, спуск дюльфером» с командной страховкой.
- Первая медицинская помощь при отморожениях, переохлаждениях.
- Определение азимута на объект на местности.

Билет №4

- Комплектование группы, раскладка и укладка продуктов.
- Прохождение этапа «маятник» с самостраховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации верхних конечностей.
- Определение расстояния до объекта на местности без применения измерительных приборов.

Билет №5

- Хранение туристического инвентаря.
- Наведение и прохождение этапа «спуск» командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: способы иммобилизации нижних конечностей.
- Определение высоты объекта на местности без применения измерительных приборов.

Билет №6

- Типы костров, выбор дров.
- Наведение и прохождение этапа «подъем» с командной страховкой.
- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: термические ожоги.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №7

- Изучение района путешествия, выбор маршрута.

- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну способом маятник» с командной страховкой.

- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: отравления.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №8

- Распределение обязанностей в походе.

- Наведение и прохождение этапа «спуск, траверс, подъем» с командной страховкой.

- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: тепловые удары.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №9

- Комплектование группы.

- Наведение и прохождение этапа «навесная переправа» с самостраховкой.

- Оказание доврачебной помощи, возможные травмы в пешем походе: укусы клещей.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №10

- Экстремальные ночевки, сооружение снежных убежищ.

- Наведение и прохождение этапа «параллельные веревки» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка венозного кровотечения.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №11

- Подготовка личного и группового снаряжения.

- Наведение и прохождение этапа «переправа по бревну, спуск дюльфером» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: остановка артериального кровотечения.

- Назвать предложенные 3 топографических знака и 2 аварийных сигнала.

Билет №12

- Оформление походной документации.

- Наведение и прохождение этапа «спуск» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: переломы.

- Вязка туристических узлов на скорость: булинь, встречный, академический.

Билет №13

- Лыжный туризм. Подготовка лыжного инвентаря.

- Наведение и прохождение «переправа по бревну способом маятник» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: вывихи.

- Вязка туристических узлов на скорость: гренада, восьмерка, прямой.

Билет №14

- Способы ориентирования на местности. Работа с компасом.

- Наведение и прохождение этапа «спуск, траверс, подъем» с самостраховкой.

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: растяжения.

- Вязка туристических узлов: брамшкотовый, простой проводник, штык.

Билет №15

- Особенности питания в лыжных походах.

- Наведение и прохождение этапа «гати».

- Оказание первой доврачебной помощи в походе: ушибы.

- Вязка туристических узлов: булинь, гренада, шкотовый.

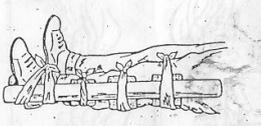
Уровни освоения программы:

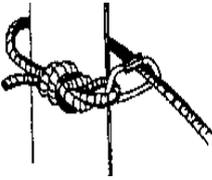
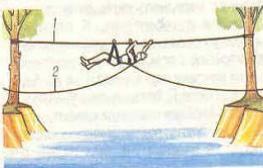
Высокий уровень - обучающийся полностью усвоил программный материал, может изложить своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы.

Средний уровень - обучающийся в основном усвоил программный материал, допускает незначительные ошибки в его изложении, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

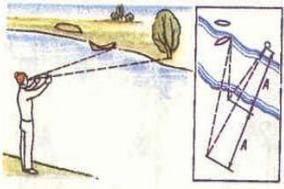
Низкий уровень - обучающийся не усвоил существенную часть программного материала, допускает значительные ошибки в его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы педагога.

Тест № 1

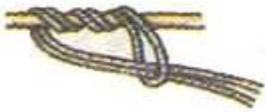
1	 <p>Это узел</p> <p>а) встречный б) проводник в) восьмерка г) простой проводник</p>	6	<p>Вы ищете место для ночлега в походе. В первую очередь оно должно быть:</p> <p>а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) рядом с населенным пунктом</p>
2	 <p>Это костер</p> <p>а) таежный б) шалаш в) звездный</p>	7	<p>Что не является личным снаряжением?</p> <p>а) спальный мешок б) штормовой костюм в) рюкзак г) палатка д) часы е) коврик ж) ледоруб з) карта и) ботинки горные</p>
3	 <p>Это переправа в брод</p> <p>а) таджикским б) стенкой в) тройкой</p>	8	 <p>Шина наложена при:</p> <p>а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра</p>
4	 <p>Это знак</p> <p>а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты</p>	9	 <p>В данное время солнце находится:</p> <p>а) на юге б) на северо-востоке в) на западе г) на востоке</p>
5	 <p>Это карта</p> <p>а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая</p>	10	<p>На вершине группу застал сильный туман, ваши действия:</p> <p>а) определить направление движения по компасу и начать спуск б) по своим следам спуститься вниз в) дожидаться рассеивания тумана</p>

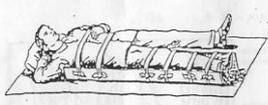
1		<p>Это узел</p> <p>а) удавка б) штык в) карабинная удавка</p>	6	<p>Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:</p> <p>а) не снимать рюкзаков; б) снять их, поставить около себя; в) снять рюкзаки, сложить в одно место.</p>
2		<p>Это костер</p> <p>а) таежный б) колодец в) нодья</p>	7	<p>Определить неверный признак венозного кровотечения.</p> <p>а) вытекает равномерно б) более темного цвета в) совпадает с частотой пульса</p>
3		<p>Это переправа</p> <p>а) по веревке маятником б) навесная в) по горизонтальным перилам</p>	8	<p>Какие продукты не берутся в поход?</p> <p>а) сухари б) мясные консервы в) чернослив г) колбаса ветчинная д) крупы е) макароны ж) сухой картофель з) мясо и) масло топленое</p>
4		<p>Это знак</p> <p>а) требуется компас и карта б) нет в) все в порядке</p>	9	<p>Это:</p>  <p>а) двойная шайба б) серьга для крюка в) восьмерка</p>
5		<p>Это карта</p> <p>а) рельефа б) топографическая в) гидрографическая</p>	10	<p>Это:</p>  <p>а) компас Андрианова б) компас жидкостной в) нивелир</p>

1		<p>Это узел</p> <p>а) австрийский</p>	6	<p>При приближении поезда безопасно стоять:</p>
---	---	---------------------------------------	---	--

		<p>проводник б) проводник восьмерка в) простой проводник</p>		<p>а) у края платформы; б) не ближе 1 м; в) не ближе 3 м.</p>
2		<p>Это костер</p> <p>а) таежный б) шалаш в) звездный</p>	7	<p>Общее наложение жгута не более:</p> <p>а) 60 минут б) 80 минут в) 120 минут</p>
3		<p>Переправа в брод</p> <p>а) таджикским б) стенкой в) тройкой</p>	8	<p>Какие продукты берутся в поход?</p> <p>а) булочки б) сухофрукты в) печенье г) творог д) молоко 3% е) шоколад ж) масло топленое з) рыба свежая и) масло сливочное</p>
4		<p>Это знак</p> <p>а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты</p>	9	 <p>В данное время солнце находится:</p> <p>а) на юго-западе б) на северо-юге в) на западе г) на востоке</p>
5		<p>Это карта</p> <p>а) спортивная б) топографическая в) гидрографическая</p>	10	 <p>Это:</p> <p>а) изучение границ берега б) измерение ширины реки в) определение места переправы</p>

Тест № 4

1		<p>Это узел</p> <p>а) схватывающий б) австрийский схватывающий в) вспомогательный</p>	6	<p>Если при пилке дерева оно начало падать, надо:</p> <p>а) руками толкать его в нужную сторону; б) отойти подальше; в) отклонять в сторону дерева, растущие</p>
---	---	--	---	---

			на пути падения.
2	 <p>Это костер</p> <p>а) таежный б) колодец в) нодья</p>	7	<p>Что не является туристской должностью в группе:</p> <p>а) руководитель б) медик в) замыкающий г) завхоз д) реммастер е) фотограф ж) гитарист з) ответственный за дневник и) дежурный</p>
3	 <p>Переправа в брод</p> <p>а) таджикским б) по навесной переправе в) по перилам</p>	8	 <p>Вид туризма:</p> <p>а) подземный б) спелео в) пещерный</p>
4	 <p>Этот знак</p> <p>а) не способны двигаться б) нужен врач в) следовать дальше не в состоянии</p>	9	 <p>Шина наложена при:</p> <p>а) переломе ступни б) переломе голени в) переломе бедра</p>
5	 <p>Это:</p> <p>а) страховочный блок б) захват тросовый в) жумар</p>	10	<p>Заброска это:</p> <p>а) перенос вещей в другое место б) продукты или снаряжение на маршруте группы в) веревка с тяжелым предметом на конце</p>

Список использованной литературы

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) / Р.А.Абзалов. – Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2002. - 206 с.
2. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002
3. Временные Правила соревнований по туристскому многоборью. – 2002.
4. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование / В.И.Ганопольский, Е.Я.Безносиков, В.Г.Булатов. – М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 240 с.
5. Евдокимова, Е.М. Основы безопасности жизнедеятельности. Охрана труда и здоровый образ жизни / Е.М.Евдокимова. – М., 2001.
6. Клименко А. И. Карта и компас - мои друзья. М., Детская литература, 2005. – 50 с.
7. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
8. Лесогор Н. А., Толстой Л. А., Толстая В. В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 2008. – 90 с.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)
10. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции / Ф.Ф.Минхаиров. – Казань: «Школа», 2004. – 148 с.
11. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
12. Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040)
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
14. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р)
15. Положение об общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО «Дворец школьников» Арского муниципального района РТ от 29.08.2017г
16. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196))
17. Правила соревнований по спортивному туризму. – М., 2008.
18. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»
19. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»
20. Рабочая программа по курсу «Техника безопасности на производстве». - Казань: КГПУ, ФФК. - 2003.
21. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
22. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
23. Хурамшин, И.Г. «Спортивный туризм» / Методическое пособие // И.Г.Хурамшин. – Казань: КГПУ, 2003. – 36 с.
24. Хурамшин, И.Г. «Туризм»/ Методическое пособие // И.Г.Хурамшин. – Казань: КГПУ, 2003. – 36 с.
25. Экспертиза программ дополнительного образования детей, внеурочной деятельности и элективных курсов» (приложение к журналу «Внешкольник» - Бюллетень «Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи» № 4, 2014 г.)

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении лично-командного Первенства Батасинского района Республики Татарстан по спортивному туризму (дистанции – пешеходные (в закрытых помещениях) среди обучающихся

1. Цели и задачи.

- привлечение учащихся к занятиям туризмом;
- повышение спортивного мастерства участников соревнований;
- выявление сильнейших команд и участников.

2. Время и место проведения.

- Соревнования проводятся «__» _____ года в спортивном зале МБОУ «Карадуванская гимназия». Заезд команд и прохождение мандатной комиссии «__» _____ г. до 9.00 ч., начало соревнований 10.00 ч.

3. Руководство проведением соревнований. Общее руководство и проведение соревнований возлагается на _____. Главный судья _____.

4. Участники соревнований. На соревнованиях принимают участие обучающихся РТ.

Младшая группа – 2010-13 г.р.; Средняя группа – 2007-2009; Старшая группа – 2004-2006 г.р. Состав команды: 4 участника (2 М + 2 Д).

5. Программа проведения соревнований. Участники преодолевают дистанцию по наведенным судьями перилам. Возможные этапы:

- навесная переправа;
- подъем по склону по перилам с самостраховкой;
- спуск по склону по перилам с самостраховкой;
- параллельные перила;
- траверс склона с перилами;
- подъём по стенке свободным лазанием с судейской страховкой.

6. Определение результатов. Общекомандный результат определяется по времени прохождения дистанции 4-х участников + штрафное время за нарушения. Цена одного штрафного балла равняется 15 сек. Участники, имеющие снятие с одного или нескольких этапов, занимают места после участников, прошедших все этапы без снятия.

7. Финансирование. Расходы, связанные с участием в соревнованиях (проезд и питание участников) несут командирующие организации. Кубки, медали и грамоты за счет средств _____

8. Награждение. Победители награждаются кубками, медалями и грамотами.

9. Снаряжение. Участники должны иметь страховочную систему, не менее 4-х карабинов, ФСУ, перчатки, каску, спортивную форму, закрывающую полностью руки (до кистей) и ноги (до щиколоток), спортивную обувь не оставляющую следов (со светлой подошвой).

Материально-техническое оснащение (оборудование, спортивный инвентарь)

Таблица 1

№ пп	Наименование изделия	Ед. измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Веревка для постановки этапов	метр	250
2	Карабины	шт.	50
3	Карта топографическая 1:25000 (ближайшей местности)	шт.	200
4	Пакеты полиэтиленовые для карт	шт.	200
5	Компас жидкостный	шт.	10
6	Система страховочная	шт.	15
7	Каски альпинистские	шт.	15

8	Зажим для подъема по веревке	шт.	8
9	Устройство для спуска по веревке	шт.	15
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
10	Планшет канцелярский для спортсменов и судей	шт.	5
11	Программное обеспечение для системы старта, финиша, электронной отметки, тестирования	компл.	1
12	Сканер для мандатной комиссии	шт.	1
13	Канцелярские принадлежности	компл.	1
14	Ноутбук	шт	1
15	Маркировочная лента для организации стартового городка и дистанции	метр	200
16	Рекламные баннеры, растяжки	шт.	3
17	Секундомер электронный	шт.	3
18	Палатки для обеспечения судейства	шт.	3
19	Штабная палатка	шт.	1
20	Кабеля-удлинители 50 м	шт	3
Дополнительные технические средства			
25	Палатка 3-х местная	шт	5
26	Спальник	шт	15
27	Туристский коврик	шт	10
30	Набор поварской и обеденной посуды	шт	10
31	Огнетушитель	шт	6
Технические средства ухода за местами занятий, оборудованием и инвентарем			
32	Грабли металлические	шт.	2
33	Метла	шт.	2
34	Лопата совковая	шт.	1
35	Лопата штыковая	шт.	2