

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТАНЦИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
методического совета
от « 10 » апреля 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МАУДО СЮТур г. Лабинска
С. С. Чупринин
« 10 » апреля 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

туристско-краеведческой направленности

«ПУТЬ К ВЕРШИНЕ»
(пешеходный туризм)

Уровень программы: углубленный
Срок реализации: 2 года (432 часа) (1 год-216 ч.; 2 год-216 ч.)
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется: на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе: 39416

Автор-составитель:
Пологаева Ирина Васильевна,
педагог дополнительного
образования

Лабинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Введение	3
1.1.2. Нормативно-правовая база	4
1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы	5
1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность	5
1.4. Адресат программы	7
1.5. Уровень программы	7
1.6. Объем, сроки и этапы реализации программы	7
1.7. Форма и режим обучения	7
1.8. Особенности организации образовательного процесса	8
1.9. Цель и задачи программы	8
1.10. Содержание программы	9
1.10.1. Учебный план и содержание учебного плана (1-й год обучения)	9
1.10.2. Учебный план и содержание учебного плана (2-1 год обучения)	18
1.11. Планируемые результаты	27

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. Календарный учебный график	29
2.2. Условия реализации программы	29
2.2.1. Материально-техническое обеспечение	29
2.2.2. Перечень оборудования и снаряжения	30
2.2.3. Информационное обеспечение	32
2.2.4. Кадровое обеспечение	32
2.3. Формы аттестации	32
2.4. Оценочные материалы	33
2.5. Методические материалы	33

РАЗДЕЛ № 3 «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	40
3.2. Формы и методы воспитания	40
3.3. Условия организации и анализ результатов воспитания	42
3.4. Календарный план воспитательной работы	42
3.4.1. Календарный план воспитательной работы (1-й год обучения)	42
3.4.2. Календарный план воспитательной работы (2-й год обучения)	43

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

- Приложение 1. Календарный график
- Приложение 2. Календарный учебный график
- Приложение 3. Мониторинг образовательного уровня учащихся
- Приложение 4. Оценочные материалы

РАЗДЕЛ № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1.1. Пояснительная записка

1.1.1 Введение

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Пройдя базовый уровень по программе пешеходного туризма, у обучающегося появляется потребность в углублении и расширении своих туристских умений и навыков, применении их на практике для дальнейшего спортивного роста и формирования профессионального самоопределения. С этой целью и была создана программа «Путь к вершине».

1.1.2 Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

6. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4 3646-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

8. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

9. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

10. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" от 07 декабря 2018 г.

11. Краевые методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенной готовности», Краснодар, 2020 г.

12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

13. Устав и локальные акты МАУ ДО СЮТур г. Лабинска.

1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Данная программа является модифицированной туристско-краеведческой направленности. Составлена на основе типовой программы Родиковой Л.В.: для системы дополнительного образования детей: «Пешеходный туризм», г. Курск, ОБОУ ДОД «ОДОО Центр туризма, краеведения и экскурсий», 2015 г. с учетом региональных особенностей Краснодарского края, специфики образовательного учреждения.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность

Новизна программы заключается в том, что программа практико-ориентированная, даёт обучающимся представление о специфике туризма и краеведения, способствует приобретению навыков для их применения в будущих профессиях. Кроме того, обучающиеся могут работать по индивидуальным планам, оказывая помощь педагогу дополнительного образования в обучении младших школьников, в организации, проведении и судействе спортивных соревнований.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности пешеходного туризма в стране, в Краснодарском крае, Лабинском районе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединении способствуют укреплению физического, психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов учащихся, позволяют определить себя в профессии. Обучающиеся туристских объединений, как правило, в дальнейшем поступают на факультеты туризма, спортивные факультеты. Занятия туризмом дают возможность быть инструктором и экскурсоводом, профессиональным спортсменом, служить в МЧС и бригадах спецназа, работать учителем физкультуры и тренером в спорт школах.

Отличительной особенностью этой программы является деятельный

подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Предусмотрена большая практическая база для подготовки и максимальное включение в соревновательный процесс, где в полной мере проявляются знания, умения и возможности каждого ребенка. Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

На 1-м году обучения учащиеся расширяют и углубляют знания и навыки по туристско-спортивной подготовке, обучаются поисково-спасательным работам (ПСР); участвуют в зачётных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского, районного и краевого масштабов; участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию, принимают участие в многодневном походе, в туристских слётах; выступают в качестве судей соревнований; получают спортивные разряды по видам «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование».

2-й год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений) предусматривает становление туристского мастерства, совершенствование ранее полученных знаний, отработку приемов прохождения этапов; участие в зачетных соревнованиях по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 3 класса городского, районного и краевого масштабов; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, в многодневном походе, в туристских слётах; участие в судействе соревнований; выполнение взрослых разрядов по видам «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование».

Материал подобран по принципу усложнения и увеличения самостоятельной работы в процессе реализации каждого последующего курса обучения. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности.

2. Развитие самостоятельности учащихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы в достижении целей.

3. Предпрофессиональная подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом объединения.

1.4 Адресат программы

Возраст обучающихся по программе составляет 12 – 18 лет. В состав групп могут входить разновозрастные группы учащихся.

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие базовый уровень обучения по программе «Пешеходный туризм». Количество детей в группе: от 10 до 15 человек.

Программа не адаптирована к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), так как специфика занятий по спортивному туризму предполагает повышенную физическую активность и повышенное внимание на занятиях.

1.5 Уровень программы

Данная программа предполагает углубленный уровень.

1.6 Объём, сроки и этапы реализации программы

Общее количество учебных часов - 432.

1 год обучения – 216 часов (6 часов в неделю). 2 год обучения – 216 часов (6 часов в неделю).

Срок освоения программы - 2 года, 36 учебных недель в год.

Условия приёма детей в коллектив: медицинский допуск; прохождение базового уровня обучения по программе «Юные туристы» (Пешеходный туризм).

1.7 Форма и режим обучения

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия.

Программа имеет возможность реализации в *электронном формате с применением дистанционных технологий*. При этом используются

следующие формы учебных занятий:

- онлайн тестирования;
- видеоконференции;
- онлайн обсуждения;
- онлайн экскурсии, участие в онлайн конкурсах;
- выполнение практических заданий и письменных работ;
- выполнение комплекса физических упражнений.

Режим занятий. На освоение программы отводится 6 часов в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий - 45 минут.

При дистанционной форме обучения устанавливается сокращённая продолжительность занятий 12-18 лет - 20 минут.

1.8 Особенности организации образовательного процесса

На 1-ом году обучения учащиеся приобретают и закрепляют те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, в соревнованиях, турслетах, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей и начинается инструкторская подготовка.

2-ой год обучения позволит усовершенствовать свой уровень туристского мастерства, достичь высоких результатов в соревнованиях разного уровня, выполнить взрослые спортивные разряды.

1.9 Цель и задачи программы

Цель программы: всестороннее развитие личности ребёнка, его жизненное и профессиональное самоопределение средствами туристско- краеведческой деятельности.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- Приобретение знаний и умений в области спортивного туризма;
- Развитие познавательного интереса к туристскому многоборью;
- Расширение и углубление ранее полученных знаний.

Личностные

- Развитие физической силы, выносливости, ловкости;
- Формирование общественной активности личности, гражданской позиции;
- Формирование культуры общения и поведения в социуме;
- Формирование профессионального самоопределения, личностного роста;
- Развитие потребности в саморазвитии.

Метапредметные

- Развитие мотивации в туристской деятельности;
- Развитие всесторонней физической подготовки;
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- Воспитание креативного мышления и творческого подхода к решению задач.

1.10 Содержание программы

1.10.1 Учебный план и содержание (1-й год обучения) **Учебный план**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	3	-	Входной контроль
2.	Туристская подготовка	18	9	9	
3.	Организация соревнований. Участие в соревнованиях	27	6	21	
4.	Технико-тактическая подготовка	102	26	76	
4.1	Технико-тактическая подготовка вида	27	6	21	

	«Личная техника пешеходного туризма» (ТПТ)				
4.2	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» (ТПТ)	22	6	16	Промежуточный контроль
4.3	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут» (КТМ)	17	5	12	
4.4	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	18	4	14	
4.5	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	18	5	13	
5.	Инструкторская и судейская подготовка.	12	6	6	
6.	Подготовка к походу 1 категории сложности	12	6	6	
7.	Специальная физическая подготовка	39	-	39	
8.	Итоговое занятие	3	-	3	Итоговый контроль. Зачет
	ИТОГО за период обучения:	216	56	160	

Зачетный многодневный поход 1 категории сложности вне сетки часов

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (3ч).

Теория.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Основные организационные вопросы. *Входной контроль*

2. Туристская подготовка (18ч)

Теория. Туристское снаряжение. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Виды веревок. Отличия динамической от статической веревок.

Обязанности членов туристско-спортивной группы. Личная подготовка младшего инструктора, юного судьи, помощника тренера к занятиям; уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий.

Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.

Практика. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного туристского спортивного маршрута. Усовершенствование специального туристского снаряжения: страховочных систем, касок и др.

Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды примусов и газовых горелок. Правила работы с ними. Приготовление пищи на газовой горелке.

Оказание помощи пострадавшему при различных видах травм. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер. Иммобилизация пострадавшего.

3. Организация соревнований. Участие в соревнованиях (27 ч)

Теория. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Разбор результатов.

Практика. Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Участие в соревнованиях в группе на личных, лично-командных и командных дистанциях. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в конкурсных программах, викторинах, поисковых квестах и т.д.

4. Техничко-тактическая подготовка (102ч)

4.1 Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника

пешеходного туризма» (ТПТ)

Теория. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции.

Практика. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз; подъем и спуск по Вертикальным перилам; подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам.

4.2 Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» (ТПТ)

Теория. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. *Промежуточный контроль.*

Практика. Организация командной страховки. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма: с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным командой; подъем — траверс — спуск по перилам, наведенным командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

4.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут» (КТМ)

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Система «ралли вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания, действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика. Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз; наведение верил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

4.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСР)

Теория. Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции, дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

Формирование умений и навыков на технических этапах: без использования специального туристского снаряжения: поиск

«пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров.

Транспортировка пострадавшего с наведением перил и организацией сопровождения.

Практика. Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего.

Наведение перил и организация сопровождения на этапе «Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем).

4.5 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

Теория. Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практика. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу

без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

5. Инструкторская и судейская подготовка (12ч)

Теория. Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях. Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований.

Практика. Постановка дистанций. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчёта о соревнованиях.

6. Подготовка к походу 1 категории сложности (12ч)

Теория. Подготовка туристского спортивного маршрута. Использование при изучении туристского спортивного маршрута отчётов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля туристского спортивного маршрута. Изучение сложных участков туристского спортивного маршрута и составление планов их преодоления. Изучение туристского спортивного маршрута и подготовка к летнему зачётному туристскому спортивному маршруту. Питание на туристском спортивном маршруте и на спортивных соревнованиях, проводимых в природной среде. Экстремальные ситуации на спортивных маршрутах и дистанциях. Аварийный бивак. Опасности субъективные и объективные. Опасности, обусловленные рельефом местности: крутизна и состояние склонов, селевые потоки, камнепады, обвалы, снежные лавины, обвалы льда и фирна, карнизов; открытые и закрытые трещины на ледниках. Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: ветер (на гребнях, крутых склонах), температура и влажность воздуха (особенно их большие

перепады), осадки, гроза, туман. Опасности, связанные с пребыванием на высоте: гипоксия (горная болезнь), воздействие солнца (радиация). Опасности, обусловленные быстрым наступлением темного времени суток. Опасности, связанные с бытовыми условиями: ядовитые и опасные животные, ожоги от костра и горячей пищи, нагревательных приборов, обморожения. Опасности, обусловленные недостаточной подготовленностью туристов, неправильным подбором состава группы для туристского спортивного маршрута, неправильными действиями спортсменов-туристов. Необходимость правильного подбора группы, систематических физических и технических тренировок, тщательного медосмотра, детальной разработки маршрута и правильной организации акклиматизации, подбора необходимого снаряжения и питания. Дисциплина на туристском спортивном маршруте.

Практика. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона на туристском спортивном маршруте. «Карманное» питание. Витамины. Раскладка продуктов в походе. Приготовление пищи на костре, газовой горелке. Особенности движения и меры предосторожности при движении по склонам, ледникам, скалам; при движении в тумане, в условиях плохой видимости и наступающей темноты, при движении в дождь, снегопад, снежную бурю, грозу; при организации бивака. Примеры несчастных случаев с их анализом. Основы метеонаблюдений в горах, характерные местные признаки изменения погоды.

7. Специальная физическая подготовка (39ч)

Практика.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на

мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью. Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки на низкой. Упражнения на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров. Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

8. Итоговое занятие. (3 ч)

Практика. Подведение итогов годовой работы. Разбор достижений.
Итоговый контроль. Презентация «Я и мои успехи».

**1.10.2 Учебный план и содержание учебного плана (2-й год
обучения)**

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор ия	прак тика	
1.	Организационные занятия	3	3	-	Входной контроль
2.	Туристская подготовка	18	9	9	
3.	Туристское многоборье как вид спорта	9	6	3	
4.	Технико-тактическая подготовка	108	33	75	
4.1	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма» (ТПТ)	30	6	24	
4.2	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» (ТПТ)	24	6	18	
4.3	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут» (КТМ)	18	6	12	Промежуточный контроль
4.4	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСП)	18	6	12	
4.5	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	18	9	9	
5.	Инструкторская и судейская подготовка. Организация соревнований.	12	6	6	
6.	Участие в соревнованиях	21	-	21	
7.	Специальная физическая подготовка	42	-	42	
8.	Итоговое занятие	3	-	3	Итоговый контроль
	ИТОГО за период обучения:	216	57	159	

Содержание учебного плана

1. Организационные занятия (3ч)

Теория. Вводный инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи

программы. *Входной контроль.*

2. Туристская подготовка (18ч)

Теория. Локальные и продолжительные препятствия на спортивном маршруте, техника и тактика их преодоления. Основы страховки и само страховки. Снаряжение, обеспечивающее страховку (основная и вспомогательная веревки, ледоруб, карабины). Виды страховки (само страховки, взаимная страховка, страховка партнёра, групповая страховка, одновременная и попеременная страховка). Обязанности туристов спортсменов во время страховки. Понятие о рывке при срыве и способах его погашения. Трение верёвки о куртку, рукавицы, ледоруб, карабин. Порядок движения, количественный состав связок в зависимости от рельефа и состава группы, сигнализация.

Движение в ночное время. Требования к личному снаряжению для движения ночью. Особенности ориентирования в ночное время: использование крупных линейных ориентиров (просек, дорог), открытых площадей.

Практика. Узлы, применяемые на горном туристском спортивном маршруте (проводники, булинь, прямой, схватывающий, брамшкотовый, грудная обвязка, стремя). Приёмы страховки в зависимости от конкретных условий местности (страховка через плечо, сидя, через поясницу, через выступ, через ФСУ). Комбинированная страховка. Передвижение в связках. Движение по натянутым перилам.

Шагомерный отсчет расстояния и по времени движения. Особенности движения ночью по азимуту. Использование для ориентирования населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров. Периодические переключки всего состава группы. Меры безопасности при преодолении препятствий, предварительная разведка, страховка.

Ночные соревнования по ориентированию.

Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

3. Туристское многоборье как вид спорта. (9ч)

Теория. Виды туристского многоборья. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму.

Изучение регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма. Разделы правил «Маршрут» и «Дистанции».

Практика. Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков. Выработка практических навыков и умений по организации страховки, само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

Постановка дистанций по видам спортивного туризма. Таблицы нарушений по видам спортивного туризма. Регламентирование штрафной, бесштрафной и комбинированной таблицы нарушений. Требования к дистанциям по различным видам спортивного туризма.

4. Техничко-тактическая подготовка (108ч)

4.1 Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма» (ТПТ)

Теория. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции.

Практика. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с само страховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз; подъем и спуск по Вертикальным перилам; подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам.

4.2 Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» (ТПТ)

Теория. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем

прохождения дистанций соревнований.

Совершенствование работы команды и каждого спортсмена на дистанциях туристского многоборья. Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях.

Практика. Организация командной страховки. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го класса. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма: с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, навешенным командой; подъем — траверс — спуск по перилам, навешенным командой; переправа через реку вброд по перилам, навешенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

4.3. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут» (КТМ)

Теория Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика

работы всей команды на отдельных этапах.

Система «ралли вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания, действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах. *Промежуточный контроль.*

Практика Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу.

Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении.

Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз; наведение верил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».

4.4. Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы» (ПСР)

Теория. Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции, дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

Формирование умений и навыков на технических этапах: без использования специального туристского снаряжения: поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе, организация приема вертолета, подготовка площадки, выкладывание знаков, разведение аварийных сигнальных костров.

Транспортировка пострадавшего с наведением перил и организацией сопровождения.

Практика. Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями.

Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста,

самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего.

Наведение перил и организация сопровождения на этапе «Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем).

4.5 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика.

Теория. Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практика. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности.

5. Инструкторская и судейская подготовка. Организация соревнований. (12ч)

Теория. Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях. Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований.

Практика. Постановка дистанций. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе.

Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Составление отчета о соревнованиях.

6. Участие в соревнованиях. (21ч)

Практика. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Разбор результатов. Учебно-тренировочные соревнования, сборы. Участие в соревнованиях в группе на личных, лично-командных и командных дистанциях. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в конкурсных программах, викторинах, поисковых квестах и т.д.

7. Специальная физическая подготовка (42ч)

Практика.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью. Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 10 технических этапов (спринт).

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие

сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам».

Упражнения для развития силы

Лазание по канату с рюкзаком. Подтягивание на перекладине: мальчики — на высокой, девочки- на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров. Преодоление этапов «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20 градусов) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

8. Итоговое занятие. (3ч)

Практика. Подведение итогов годовой работы. Разбор достижений.
Итоговый контроль. Презентация «Мой путь к Вершине».

1.11 Планируемые результаты

Планируемые результаты 1-го года обучения

В результате обучения по данной программе, обучающийся должен знать:

- Перечень личного и группового снаряжения для походов.
- Основные требования к месту привала и бивака.
- Порядок подготовки к походу и меры безопасности в походе.
- Основы топографии.
- Способы ориентирования с помощью карты.
- Памятники истории, культуры и природы родного края.
- Работу главной судейской коллегии туристско-спортивных

соревнований.

- Поисково-спасательную работу, уметь применять ее на практике;
- Методику судейства отдельных этапов.

В результате обучения, обучающийся должен уметь и получить навыки:

- Совершенствовать туристские навыки организации бивака (привала), навыки ухода за снаряжением.
- Совершенствовать вязание туристских узлов, осваивать новые.
- Принимать участие в туристских соревнованиях в качестве участников.
- Иметь опыт участия в многодневном категорийном походе.
- Подготавливать и проводить 1-2 дневные походы, турслет в рамках образовательного учреждения.

Личностные результаты:

- Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.
- Способность активно побуждать себя к практическим действиям.
- Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию).
- Способность оценить себя адекватно реальным достижениям.
- Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.
- Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.
- Умение воспринимать общие дела как свои собственные.
- Умение работать в коллективе.

Метапредметные результаты:

- Умение пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь.
- Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты.
- Умение преодолевать препятствия.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся:

ценностно-смысловых компетенций:

- уметь принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки при выполнении обязанностей в группе, при проведении занятий в качестве инструктора;
- владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- уметь осуществлять индивидуальную образовательную деятельность при подготовке к проведению занятий, выполнении исследовательских работ;

учебно-познавательных компетенций:

- уметь ставить цель и организовывать процесс ее достижения;
- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма в сложных климато-географических условиях;
- владеть навыками ориентирования на местности, в т.ч. в сложных и экстремальных условиях;
- уметь выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

социокультурных компетенций:

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;

- владеть культурными нормами и традициями родного края, России; иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;

- иметь представление о принципах жизнедеятельности в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

коммуникативных компетенций:

- владеть навыками руководства деятельностью группы, приемами общения; умениями находить компромиссы; владеть способами взаимодействия с окружающими,

- выступать с устным сообщением, уметь проводить учебные теоретические и практические занятия с обучающимися, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

- владеть навыками работы с различными источниками информации:

книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения учебных задач информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать её;

применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

- уметь заботиться о собственном здоровье, личной и общественной безопасности; владеть способами оказания первой помощи; иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

РАЗДЕЛ № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1 Календарный график

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов		
Продолжительность учебного года по дополнительным общеобразовательным программам	С 1 сентября по 31 мая	Кол-во недель, дней
Количество учебных недель или дней		
Начало учебного года	1 сентября	36 учебных недель
Окончание учебного года	31 мая	
I полугодие, включая осенние школьные каникулы	С 1 сентября по 30 декабря	17 учебных недель
II полугодие, включая школьные весенние каникулы	с 10 января по 31 мая	19 учебных недель
Сроки контрольных процедур в соответствии с учебным планом		
Входной контроль	Проводится в начале учебного года	
Промежуточный контроль	Проводится по итогам I полугодия	
Итоговый контроль	Проводится по итогам II полугодия, года.	
Сроки организованных выездов, экскурсий, походов		
Организованные выезды, экскурсии, походы осуществляются согласно учебному плану в группах и плану спортивно-массовых мероприятий учреждения.		

Календарный учебный график

Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе и составляется ежегодно для каждой учебной группы.

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально - техническое обеспечение

Для реализации данной программы на базе школ и данного учреждения используется:

- просторное, светлое помещение с естественным и

искусственным освещением;

- столы ученические – 15 шт.;
- стулья ученические – 30 шт.;
- стол учительский – 1 шт.;
- стул учительский – 1 шт.;
- настенная доска для письма – 1 шт.;
- шкафы – 2 шт.;

2.2.2 Перечень необходимого оборудования и снаряжения

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее снаряжение и оборудование:

п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатки туристские	Компл.
2.	Тенты для палаток (верхние и нижние)	По числу палаток
3.	Набор колышков, стоек для палаток	По числу палаток
4.	Топор в чехле	2
5.	Таганок костровый	2
6.	Пила двуручная в чехле	1
7.	Набор канов (котлов) туристских	2
8.	Тросик костровый	1
9.	Тент хозяйственный	1
10.	Клеенка кухонная	2
11.	Набор посуды для приготовления пищи (ножи, терка, половник, консервный нож и т. п.)	1
12.	Рукавицы костровые (брезентовые)	4
13.	Секундомер электронный	2
14.	Компас жидкостный	Компл.
15.	Набор аптечки медицинской в упаковке	1
16.	Ремонтный набор в упаковке	1
17.	Лопата саперная в чехле	1
18.	Верёвка основная (40 м)	3
19.	Веревка вспомогательная (40 м)	2
20.	Петли прусика (веревка 8 мм)	Компл.
21.	Система страховочная	Компл.
22.	Карабин туристский	Компл.
23.	Альпеншток	Компл.
24.	Планшеты со стойками для ориентирования на местности	20
25.	Компостеры для отметки на КП	20

26.	Курвиметр	2
27.	Лента мерная 15-20 м	1
28.	Термометр наружный	2
29.	Планшет для глазомерной съемки местности	4
30.	Экран демонстрационный	1
31.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
32.	Учебные плакаты по пешеходному туризму (спорту)	Компл.
33.	Условные знаки топографических, спортивных карт	Компл.
34.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
35.	Маршрутные документы * (маршрутные листы)	Компл.
36.	Карты топографические, спортивные.	Компл.
37.	Проектор	1
38.	Компьютер, принтер, сканер	1
39.	Тонометр	1
40.	Атласы и определители	комплект

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения
учащегося**

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).

16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.
20. Индивидуальный медицинский пакет.

2.2.3 Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты

2.2.4 Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, владеющий комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки, опыта.

2.3 Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого и второго годов обучения в форме тестирования (собеседования, контрольных работ, практических зачетов), итоговая – в конце всего учебного курса. Аттестацию проводит педагог, ее результаты оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы в течение каждого учебного года используются следующие виды контроля:

входной - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним, оцениваются имеющиеся способности;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

промежуточный - тестирование, контрольные задания по итогам первого полугодия.

итоговый - контрольные задания по итогам второго полугодия, всего учебного года, а также участие в конкурсах, соревнованиях, походах.

А также следующие формы контроля:

- Наблюдение.
- Собеседование.
- Мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам.
- Тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов.
- Участие в учебно-тренировочных сборах, районных туристских соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы происходит во время итоговых многодневных походов, организуемых по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

2.4 Оценочные материалы.

Оценочные материалы представлены в виде диагностических работ (тесты, контрольные работы) (ПРИЛОЖЕНИЕ 4). Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы в виде зачетных ведомостей.

2.5 Методические материалы

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

практикой, полевые занятия – семинары, практикумы (в том числе индивидуальные), творческие, экспериментальные практические работы на местности.

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

К программе туристско-краеведческой деятельности разработаны и подобраны методические рекомендации по организации туристско-краеведческой деятельности:

- нормативно-правовые документы по организации туристско-краеведческой деятельности;
- учебно-методические комплексы по отдельным разделам программы;
- рекомендации по организации, подготовке и проведению походов.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- объяснительно-иллюстративный;
- практический;
- проблемно-поисковый;
- наглядный.

Организационные формы обучения:

- практикум;
- экскурсия;

- поход;
- соревнования.

Методические и учебные пособия представлены в списке используемой литературы.

Дидактический материал:

- электронные презентации;
- топографические карты;
- схемы, плакаты;
- видеоматериал;
- раздаточный материал.

Алгоритм учебного занятия.

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание применение - обобщение - систематизация.

I этап - организационный.

Задача: подготовка учащихся к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап - проверочный. Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся (пример, познавательная задача, проблемное задание).

IV этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действия.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность учащихся.

2. Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3 Закрепление знаний и способов действий.

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые учащимися самостоятельно.

3. *Обобщение и систематизация знаний.* - Задача: формирование целостного

представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса,

вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация учащихся на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный. Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

РАЗДЕЛ №3 «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно - нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

формировании культуры поведения в общественных местах, лесу;

формировании выносливости, контроля своих поступков.

Целевые ориентиры

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- ценностного отношения к региональной и местной культуре;
- уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России;
- культуры общения, взаимопомощи;
- эстетической культуры;
- трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда;
- экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;
- стремления и умения применять научные знания в природной среде;
- личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным; стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей;
- способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивости, последовательности, принципиальности;
- воли, упорства, дисциплинированности в туристической

деятельности;

- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

3.2 Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом учебном занятии.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на практических занятиях, профориентационная подготовка, игры, подготовка и проведение соревнований.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, объяснение, внушение); метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителями (законными представителями), индивидуальных и возрастных особенностей детей) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания взаимодействием в группе, коллективе.

3.3 Условия организации и анализ результатов воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях

организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью-используются только в виде агрегированных усредненных данных.

3.4 Календарный план воспитательной работы

3.4.1 Календарный план воспитательной работы 1-й год обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Альтернатива пагубным привычкам» к Всемирному Дню туризма	Сентябрь	Профилактическая игра	Фотоматериалы
2	Деловая игра «Кадровый вопрос»	Октябрь	Деловая игра	Фото- и видеоматериалы
3	Игра-квест ко Дню военного разведчика	Ноябрь	Игра-квест	Фото- и видеоматериалы
4	Профилактическая акция «Мы за здоровый образ жизни»	Декабрь	Профилактическая акция	Фотоматериалы, листовка
5	Квест «Освобождение Лабинска от немецко-фашистских захватчиков»	Январь	Квест	Фото- и видеоматериалы
6	Час общения «Подумай о профессии сегодня»	Февраль	Час общения	Фотоматериалы
7	Антитеррористическая акция «Нет терроризму!»	Март	Раздаточная акция	Фотоматериалы, листовка
8	Круглый стол «Покорение космоса»	Апрель	Круглый стол	Фотоматериалы
9	Час мужества «Герои Великой Победы»	Май	Викторина	Фото- и видеоматериалы

3.4.2 Календарный план воспитательной работы 2-й год обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Замени плохую привычку хорошей!» к Всемирному Дню туризма	Сентябрь	Профилактическая викторина	Фотоматериалы
2	Деловая игра «Выбирай профессию правильно!»	Октябрь	Деловая игра	Фото- и видеоматериалы
3	Игра- квест ко Дню военного разведчика	Ноябрь	Игра- квест	Фото- и видеоматериалы
4	Профилактическая акция «Выбери жизнь!»	Декабрь	Профилактическая акция	Фотоматериалы, листовка
5	Квест «Освобождение Лабинска от немецко-фашистских захватчиков»	Январь	Квест	Фото- и видеоматериалы
6	Проориентационное мероприятие «Туризм как профессия!».	Февраль	Час общения	Фотоматериалы
7	Антитеррористическая акция «Нет терроризму!»	Март	Раздаточная акция	Фотоматериалы, листовка
8	Первенство Краснодарского края по спортивному туризму. Дистанции пешеходные.	Апрель	Соревнование	Фото- и видеоматериалы
9	Час мужества «Шагнувшие в бессмертие»	Май	Викторина	Фото- и видеоматериалы
10	Час мужества «Герои Великой Победы».	Май	Викторина	Фото- и видеоматериалы

Список литературы для педагогов

Основная литература

1. Программа для системы дополнительного образования детей. Программа детского туристского объединения «Пешеходы» - лыжники. Авторы: Константинов Ю.С., Рыжков В. М. - М.: ФЦДЮТиК, 2015.

Дополнительная литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.

3. Балабанов И. В. Узлы. - М.: 2006.

4. Гостюшин А.В. Азбука выживания. - М.: Знание, 1995.

5. Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М.: Арманд-пресс, 2000

6. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.

7.2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. 2-ое изд. - М.: ФЦДЮТиК, 2008.

8. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи.- СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.

9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

Список литературы для учащихся

1. Константинов Ю.С, Персии А.И., Куликов В.М., Ротштейн Л.М. – Словарь юного туриста-краеведа. - М.: АЛО «ЦНПРО», 2014.

2. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиз-дат, 1997.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кн.: учеб. для общеобразоват. учреждений/А.Г.Маслов, В.В.Марков, В.Н.Латчук,

М.И.Кузнецов. - М.: Дрофа, 2013.

4.Физическая культура. Учебник для учащихся 7-5 кл. общеобразовательных учреждений. / Под ред. М.Я.Виленского. - М.: Просвещение, 2002.

Список литературы для родителей

1. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов.- М.: Советский спорт, 2009.

2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). -М.:, ФЦДЮТиК, 2008.

3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2000.

Интернет-ресурсы:

1. Нефедьв Н.А. Сборник методических разработок по спортивному туризму <https://infourok.ru/planikonspekti-otkritih-zanyatij-po-turizmu-1318530.html>

2. Перевезенцева Г.Е. Конспект- занятия по туризму для школьников «Техника пешеходного туризма». <https://ped-kopilka.ru/blogs/galina-evgenevna-perevezenceva/konspekt-zanjatija-tehnika-peshehnogo-turizma.html>

3. Хамидуллин С.С. Конспект занятия «Техника пешеходного туризма». <https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-tehnika-peshehnogo-turizma-3641480.html>

Календарный график

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май																												
	1 полугодие - 16 учебных недель				2 полугодие - 20 учебных недель																																
Группа 1, 1 года обучения (недели)	1 неделя	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36 неделя	
Уровень программы																																					
ознакомитель ный	в/к							к								п/к	к								к											и/к	А

Обозначения:

Входной контроль

в/к

Учебные занятия

Промежуточный контроль

п/к

Промежуточная/итоговая аттестация

А

Итоговый контроль

и/к

Каникулы (образовательно-воспитательная)

К

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
станция детско-юношеского туризма и экскурсий муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
МАУДО СЮТУР г. Лабинск
_____/О.Н. Кочкина
от «__» _____ 202__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 202__ - 202__ учебный год

Объединение: «Путь к вершине»

Год обучения: *1*

Группа №:

Количество часов: 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Педагог дополнительного образования: _____

Составлен на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности
«Путь к вершине», утвержденной _____ г. директором МАУДО СЮТУР г.Лабинска. Срок реализации 2 года (432 ч.)

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
			1. Вводное занятие	3	3				
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Основные организационные вопросы. <i>Входной контроль.</i>	3	3			Входной	
			2. Туристская подготовка	18	9	9			
2			Конструкции тентов для палаток, кухни. Конструкции чехлов для топора, пилы, котлов (канов). Техника изготовления.	3	3				
3			Обязанности членов туристско-спортивной группы. Личная подготовка младшего инструктора, юного судьи, помощника тренера к занятиям.	3	3			Текущий	
4			Туристский бивак на спортивном маршруте и спортивных соревнованиях.	3	3			Текущий	
5			Использование разборной печки. Заготовка дров к ней.	3		3		Текущий	
6			Виды примусов и газовых горелок. Правила работы с ними. Приготовление пищи на газовой горелке.	3		3		Текущий	
7			Оказание помощи пострадавшему при различных видах травм.	3		3		Текущий	
			3. Организация соревнований. Участие в соревнованиях	27	6	21			
8			Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.	3	3			Текущий	
9			Соревнование по спортивному туризму на пешеходной дистанции в группе (связки)	3		3		Текущий	
10			Разбор результатов соревнований	3	3			Текущий	
			4. Техничко-тактическая подготовка	102	26	76			
			4.1 Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма» (ТПТ)	27	6	21			
11			Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции	3	3			Текущий	
12			Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции	3	3			Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
13			Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником	3		3		Текущий	
14			Прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»	3		3		Текущий	
15			Движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз.	3		3		Текущий	
16			Подъем и спуск по Вертикальным перилам	3		3		Текущий	
17			Подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам	3		3		Текущий	
18			Движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз.	3		3		Текущий	
19			Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным участником	3		3		Текущий	
20			3. Соревнование по спортивному туризму на пешеходной дистанции в группе (личная дистанция)	3		3		Текущий	
			4.2 Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» (ТПТ)	22	6	16			
21			Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.	3	3			Текущий	
22			Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.	3	3			Текущий	
23			Организация командной страховки.	3		3		Текущий	
24			Спуск по склону с верхней командной страховкой СФП. Упражнения на развитие быстроты и выносливости	3		1 2		Текущий	
25			Траверс по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
26			Переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
27			Подъем — траверс — спуск по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
28			Переправа через водную преграду на плавательных средствах	3		3		Текущий	
29			3. Соревнование по спортивному туризму в группе	3		3		Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
			(дистанция-пешеходная-группа)						
			4.3 Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут» (КТМ)	17	5	12			
30			Система «ралли вида КТМ, ее особенности. СФП. Упражнения на развитие гибкости	3	2	1		Тестирование	
31			Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.	3	3			Текущий	
32			Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. <i>Промежуточный контроль знаний</i>	3		3		Промежуточный	
33			Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа.	3		3		Текущий	
34			Наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз	3		3		Текущий	
35			Наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».	3		3		Текущий	
36			3. Соревнование в группе по виду «Контрольно-туристский маршрут»	3		3		Текущий	
37			3. Соревнование в группе. Ориентирование по заданному направлению	3		3		Текущий	
			4.4 Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	18	4	14			
38			Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями СФП. Упражнения на развитие быстроты	3	2	1		Текущий	
39			Поиск «пострадавшего» по азимуту, легенде, карте в обозначенном районе. СФП. Упражнения на развитие силы и выносливости	3	2	1		Текущий	
40			Страховка и само страховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР	3		3		Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
41			Технико-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции	3		3		Текущий	
42			Организация полиспаста СФП. Упражнения на развитие выносливости	3		2 1		Текущий	
43			Переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
44			Подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
45			3. Соревнование в группе по виду «Поисково-спасательные работы»	3		3		Текущий	
			4.5 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика	18	5	13			
46			Символьные легенды КП. СФП. Упражнения на развитие силы и выносливости	3	2	1		Текущий	
47			Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.	3	3			Текущий	
48			Комплексное чтение спортивных карт.	3		3		Текущий	
49			Движение по солнцу без компаса. СФП. Упражнения на развитие быстроты	3		1 2		Текущий	
50			Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.	3		3		Текущий	
51			Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры.	3		3		Текущий	
52			Измерение расстояний на местности.	3		3		Текущий	
53			3. Соревнование в группе «Ориентирование по выбору»	3		3		Текущий	
			5. Инструкторская и судейская подготовка.	12	6	6			
54			Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований	3	3			Текущий	
55			Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.	3	3			Текущий	
56			СФП. Упражнения на развитие гибкости и ловкости.	3		3		Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
			Беговая подготовка						
57			Постановка дистанций.	3		3		Текущий	
58			Составление отчета о соревнованиях.	3		3		Текущий	
			6. Подготовка к походу 1 категории сложности	12	6	6			
59			Изучение туристского спортивного маршрута и подготовка к летнему зачётному туристскому спортивному маршруту.	3	3			Текущий	
60			Экстремальные ситуации на спортивных маршрутах и дистанциях. Аварийный бивак.	3	3			Текущий	
61			Расчёт калорийности дневного рациона. «Карманное» питание. Витамины.	3		3		Текущий	
62			Раскладка продуктов в походе. Приготовление пищи на костре, газовой горелке.	3		3		Текущий	
63			СФП. Упражнения на развитие силы и выносливости	3		3		Текущий	
			7. Специальная физическая подготовка	39		39			
64			СФП. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
65			СФП. Упражнения на развитие быстроты. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
66			СФП. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
67			СФП. Скалолазание на искусственном рельефе	3		3		Текущий	
68			СФП. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м.	3		3		Текущий	
69			СФП. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.	3		3		Текущий	
70			СФП. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Беговая подготовка	3		3			
71			СФП. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
			8. Итоговое занятие	3		3			
72			Подведение итогов годовой работы. Разбор достижений. Презентация «Я и мои успехи». <i>Итоговый контроль</i>	3		3		Итоговый	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
Итого часов:				216	56	160			

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
станция детско-юношеского туризма и экскурсий муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
МАУДО СЮТУР г. Лабинск
_____/О.Н. Кочкина
от «__» _____ 202_ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 202_ - 202_ учебный год

Объединение: «Путь к вершине»

Год обучения: 2

Группа №:

Количество часов: 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Педагог дополнительного образования: _____

Составлен на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности
«Путь к вершине», утвержденной _____ г. директором МАУДО СЮТУР г.Лабинска. Срок реализации 2 года (432 ч.)

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теоория	Практика			
			1. Вводное занятие	3	3				
1			Вводный инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Основные организационные вопросы. <i>Входной контроль.</i>	3	3			Входной	
			2. Туристская подготовка	18	9	9			
2			Основы страховки и само страховки. Обязанности турист-спортсменов во время страховки.	3	3				
3			Порядок движения, количественный состав связок в зависимости от рельефа и состава группы, сигнализация.	3	3			Текущий	
4			Требования к личному снаряжению для движения ночью. Особенности ориентирования в ночное время.	3	3			Текущий	
5			Узлы, применяемые на горном туристском спортивном маршруте.	3		3		Текущий	
6			Передвижение в связках. Движение по натянутым перилам.	3		3		Текущий	
7			Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.	3		3		Текущий	
			3. Туристское многоборье как вид спорта	9	6	3			
8			Виды туристского многоборья. Разрядные требования по спортивному туризму.	3	3			Текущий	
9			Изучение регламентов проведения соревнований по видам спортивного туризма.	3	3			Текущий	
10			Выработка практических навыков и умений по организации страховки, само страховки.	3		3		Текущий	
			4. Техничко-тактическая подготовка	108	33	75			
			4.1 Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма» (ТПТ)	30	6	24			
11			Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции	3	3			Текущий	
12			Техничко-тактические приемы работы на этапе, дистанции	3	3			Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теоория	Практика			
13			Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником	3		3		Текущий	
14			Прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»	3		3		Текущий	
15			Движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз.	3		3		Текущий	
16			Подъем и спуск по Вертикальным перилам	3		3		Текущий	
17			Подъем — траверс — спуск по вертикальным перилам	3		3		Текущий	
18			Движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз.	3		3		Текущий	
19			Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным участником	3		3		Текущий	
20			Прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»	3		3		Текущий	
21			6. Соревнование в группе «дистанция-пешеходная» 3 класс	3		3		Текущий	
			4.2 Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма» (ТПТ)	24	6	18			
22			Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления.	3	3			Текущий	
23			Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.	3	3			Текущий	
24			Организация командной страховки.	3		3		Текущий	
25			Спуск по склону с верхней командной страховкой	3		3		Текущий	
26			Траверс по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
27			Переправа через реку вброд по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
28			Подъем — траверс — спуск по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
29			Переправа через водную преграду на плавательных средствах	3		3		Текущий	
			4.3 Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут» (КТМ)	18	6	12			

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
30			Тактика личного прохождения туристских этапов в команде.	3	3			Тестирование	
31			Тактика работы всей команды на отдельных этапах.	3	3			Текущий	
32			Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. <i>Промежуточный контроль знаний</i>	3		3		Промежуточный	
33			Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа.	3		3		Текущий	
34			Наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «Крутонаклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 200) вверх и вниз	3		3		Текущий	
35			Наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа».	3		3		Текущий	
36			6. Соревнование в группе по виду «Контрольно-туристский маршрут»	3		3		Текущий	
37			6. Соревнование в группе. Ориентирование по заданному направлению	3		3		Текущий	
			4.4 Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	18	6	12			
38			Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями	3	3			Текущий	
39			СФП. Упражнения на развитие силы и выносливости	3		3		Текущий	
40			Условные знаки аварийной сигнализации	3	3			Текущий	
41			Техничко-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции	3		3		Текущий	
42			Организация полиспаста	3		3		Текущий	
43			Переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	
44			Подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой	3		3		Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теория	Практика			
45			6. Соревнование в группе по виду «Поисково-спасательные работы»	3		3		Текущий	
			4.5 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика	18	9	9			
46			Изображение рельефа. Высота сечения.	3	3			Текущий	
47			Символьные легенды КП.	3	3			Текущий	
48			Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.	3	3			Текущий	
49			Комплексное чтение спортивных карт.	3		3		Текущий	
50			Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.	3		3		Текущий	
51			Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Измерение расстояний на местности.	3		3		Текущий	
52			6. Соревнование в группе «Ориентирование по выбору»	3		3		Текущий	
53			СФП. Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
			5. Инструкторская и судейская подготовка. Организация соревнований	12	6	6			
54			Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований	3	3			Текущий	
55			Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.	3	3			Текущий	
56			СФП. Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
57			Постановка дистанций.	3		3		Текущий	
58			Составление отчета о соревнованиях.	3		3		Текущий	
			6. Участие в соревнованиях	21		21			
59			Соревнование в группе «Ориентирование по выбору»	3		3		Текущий	
			7. Специальная физическая подготовка	42		42			
60			СФП. Упражнения на развитие силы и выносливости	3		3		Текущий	

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия		Место и время проведения	Форма контроля	Примечания
	план	факт			Теоория	Практика			
61			СФП. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
62			СФП. Упражнения на развитие быстроты. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
63			СФП. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
64			СФП. Скалолазание на искусственном рельефе	3		3		Текущий	
65			СФП. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м.	3		3		Текущий	
66			СФП. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.	3		3		Текущий	
67			6. Соревнование по спортивному туризму в группе (дистанция-пешеходная-группа)	3		3		Текущий	
68			СФП. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
69			СФП. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
70			СФП. Беговая подготовка	3		3		Текущий	
71			СФП. Беговая подготовка	3		3			
			8. Итоговое занятие	3		3			
72			Подведение итогов годовой работы. Разбор достижений. Презентация «Я и мои успехи». <i>Итоговый контроль</i>	3		3		Итоговый	
Итого часов:				216	57	159			

Мониторинг образовательного уровня учащихся

Зачётная ведомость

Входного (промежуточного, итогового) контроля за ___ - _____ уч. год
 объединение « _____ »,
 группа _____, _____ год обучения

Дата _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Формы и виды контроля			
		Участие в творческих конкурсах	Участие в соревнованиях	входной контроль *	Итоговый результат
1	Иванов Иван		+	13/16	зачет
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

* Указывается максимальное количество баллов / количество полученных баллов.

Качество знаний всей группы по результатам итогового контроля (в %):

Высокий уровень – _ человек (_%) Средний уровень – _ человек (_%) Низкий уровень – _ человек (_%)

Педагог дополнительного образования

Ф. И. О.

Диагностическая карта успеваемости

за _____ - _____ учебный год

объединения « _____ »,

группа _____, _____ год обучения

№ п/п	Ф. И. учащегося	Входной контроль (дата)	Промежут. контроль (дата)	Итоговый контроль (дата)	Динамика
1	Иванов Иван				повышается
2	Петров Александр				стабильно
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Условные обозначения	Уровень
	высокий уровень
	средний уровень
	низкий уровень

Вывод: _____

Педагог дополнительного образования _____ Ф. И. О.

ЗАЧЕТНАЯ ВЕДОМОСТЬ
итоговой (промежуточной) аттестации

за _____ - _____ уч. год

по курсу « _____ »,
группа _____, _____ год обучения

№ п/п	учащегося	Формы и виды итоговой (промежуточной) аттестации (итоговый зачет в баллах)	Итоговый результат
1	Иванов Иван	Итоговый зачет (25/30)	аттестован
2	Петров Александр	Итоговый зачет (23/30)	аттестован
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Практический зачет (пример):

Аттестован (80%) 9-30 бал.

Не аттестован (20%) 0-8 бал.

Вывод: _____

Педагог дополнительного образования

Ф. И. О.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль

по курсу «Путь к вершине», 1-й год обучения

1. При переломе в походе необходимо...
 1. Продолжить путь.
 2. Наложить шину.
 3. Остановиться и ждать медика.

2. Какой предмет из списка снаряжения относится к групповому снаряжению?
 1. Палатка.
 2. Мыло.
 3. Рюкзак.

3. Повязка дезо накладывается при:
 1. Переломе кисти.
 2. Переломе предплечья.
 3. Переломе ключицы.

4. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?
 1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
 2. Наличие дров, воды, безопасное место
 3. Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

5. Самое удобное движение группы в походе:
 1. Цепочкой – в колонну по одному.
 2. По парам.
 3. Идти как угодно.

6. На месте Вашего лагеря много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
 1. Спилить все.
 2. Оставить их в запас.
 3. Переставить лагерь в другое место.

7. В состав индивидуальной аптечки входит:
 1. Йод.
 2. Валидол.
 3. Шприцы.

8. К какой группе узлов относится узел брамшкотовый:
 1. Узлы для крепления веревки к опоре.
 2. Проводники.
 3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра.

9. На какое время накладывают жгут в летнее время:

1. 15 мин.
2. 1 час.
3. 45 мин.

10. какой пульс у здорового человека в покое:

1. 40-50 ударов в минуту.
2. 60-80 ударов в минуту.
3. 80-90 ударов в минуту.

Ответы к заданиям входного контроля по курсу «Путь к вершине», 1-й год обучения

1 -2, 2 -1, 3 -3, 4 -2, 5 -1, 6 -3, 7 -1, 8 -3, 9 -2, 10 -2

Критерии оценивания:

- 9 – 10 – высокий уровень
- 4 – 8 баллов – средний уровень
- 0 – 3баллов – низкий уровень

Промежуточный контроль по курсу «Путь к вершине», 1-й год обучения

1. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?
 - а. Пошёл
 - б. Вперёд
 - в. Быстрее
 - г. Свободно
 - д. Ухожу
2. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?
 - а. Подтяни
 - б. Выбери
 - в. Возьми
 - г. Забери
 - д. Выдай
3. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?
 - а. Отдай
 - б. Выбери
 - в. Расслабь
 - г. Выдай
 - д. Отпусти
4. Какая команда подается при готовности к страховке?
 - а. Я держу тебя
 - б. Я страхую
 - в. Страховка готова
 - г. Всё нормально
 - д. Можешь идти
5. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?
 - а. Можно идти
 - б. Вперед
 - в. Двигай
 - г. Начинай движение
 - д. Пошёл
6. Сколько человек может находиться на этапе в опасной зоне?

- а. Один участник
 - б. Два участника
 - в. Три участника
7. Какие узлы используются для вязки петель?
- а. Прямой узел
 - б. Проводник восьмерка
 - в. Заячьи уши
 - г. Ткацкий узел
 - д. Греппвайн
8. Какие узлы вяжутся на усах страховочной системы?
- а. Простой проводник с контрольным узлом
 - б. Заячьи уши
 - в. Полу - греппвайн
 - г. Проводник восьмерка
 - д. Австрийский проводник
9. Что должен сделать участник в случае сползания или спадения каски с головы?
- а. Закончить движение по этапу и одеть каску.
 - б. Немедленно прекратить движение и одеть каску.
 - в. Продолжить движение по этапу.
10. Какой узел требует наличие контрольного узла?
- а. Проводник восьмёрка
 - б. Заячьи уши
 - в. Австрийский проводник
 - г. Простой проводник
11. Какое устройство используется для подъёма по вертикальным перилам?
- а. Карабин
 - б. Фиксированное спусковое устройство (ФСУ)
 - в. Жумар
12. Какое устройство используется для спуска по вертикальным перилам?
- а. Карабин
 - б. Фиксированное спусковое устройство (ФСУ)
 - в. Жумар

**Ответы к заданиям промежуточного контроля
по курсу «Путь к вершине», 1-й год обучения**

1 –г, 2 –б, 3 –г, 4 –в, 5 –д, 6 –а, 7 -б, в, 8 -в, г, 9 –б, 10 –г, 11 –в, 12 -б

Критерии оценивания:

12 – 14 – высокий уровень

6 – 11 баллов – средний уровень

0 – 5 баллов – низкий уровень

Итоговый контроль по курсу «Путь к вершине», 1-й год обучения

1. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?
а. не менее 6 мм; б. не менее 8 мм; в. не менее 10 мм.
2. Сколько участников может находиться на перилах при переправе по параллельным перилам?
а. один; б. два; в. сколько угодно.
3. Что является двойной веревкой?
а. сдвоенная; б. две отдельные веревки; в. все перечисленное.
4. Какая максимальная длина само страховки должна быть у участника?
а. 0,5 м; б. 1,5 м; в. 2 м.
5. При работе на дистанции, с какого момента участник должен находиться в каске?
а. с момента пристегивания участника к перильной веревке;
б. при начале работы с веревкой;
- в. С момента пересечения линии старта до финиша
6. Чем обязательно должна быть оборудована каска?
а. номером участника; б. названием команды; в. эмблемой команды или спортивного клуба.
7. Какой узел не является схватывающим?
а. пруссик; б. австрийский; в. брамшкотовый; г. Бахмана.
8. Какой узел требует наличие контрольного узла?
а. встречный; б. грейпвайн; в. проводник-восьмерка; г. штык; д. австрийский проводник.
9. Если в процессе прохождения дистанции веревке нанесено повреждение, возможна ли ее дальнейшая эксплуатация?
а. с разрешения главного судьи
б. возможна после блокировки
в. на усмотрение технической комиссии
г. такую веревку нельзя использовать.
поврежденного участка с помощью узла
10. Как правильно осуществляется движение участника по наклонной навесной переправе вниз?
а. головой вперед, без рукавиц; б. головой вперед, в рукавицах; в. ногами вперед, в рукавицах. г. ногами вперед, без рукавиц
11. Чем должен быть обеспечен участник при движении по наклонной переправе?

Входной контроль по курсу «Путь к вершине», 2-й год обучения

1. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. зубная щётка
2. топор
3. компас.

2. . Какого вида снаряжения не существует?

1. личное
2. групповое
3. основное
4. специальное

3. Выбери правильный ответ

Костёр для приготовления пищи, просушки вещей, для обогрева

А. Дымовой Б. Жаровой В. Пламенный

4. Выбери правильный ответ

Костёр для отпугивания насекомых, подачи сигнала о своём месторасположении называется

А. Дымовой Б. Жаровой В. Пламенный

5. К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

1. узлы для крепления верёвки к опоре
2. проводники
3. узлы для связывания верёвки разного диаметра

6. Узлы, на которых не вяжутся контрольные узлы:

А. Прямой, Брамшкотовый, Простой проводник
Б. Грейпвайн, Проводник Восьмёрка, Встречный
В. Стремя, Ткацкий, Булинь

7. Какой узел используется для связывания верёвок разного диаметра?

1. встречная восьмёрка
2. грейпвайн
3. брамшкотовый

8. Укажите диаметр основной верёвки:

а) 6 мм б) 8-9 мм в) 10-12 мм

9. Виды масштаба:

1. Числовой, линейный, именной
2. Приблизительный, точный, графический
3. Линейный, численный, именованный

10. Нарушение целостности костей - это...

1. вывих
2. перелом
3. ушиб

11. Основным признаком этого кровотечения является медленное, непрерывное истекание крови тёмно-красного цвета из раны.

1. артериальное
2. венозное
3. капиллярное

12. При каком виде кровотечения наблюдается пульсирующее струйное истечение крови из раны, цвет крови имеет ярко-алый оттенок?

1. Венозное
2. Артериальное
3. Капиллярное

**Входной контроль
Объединения «Путь к вершине», 2-й год обучения
(ответы)**

1 -1; 2 -3, 3 -Б, 4 -А, 5 -2, 6 -Б, 7 -3, 8 -в; 9 -3, 10 -2, 11 -2, 12-2

Критерии оценивания:

10 – 12 – высокий уровень

6 – 9 баллов – средний уровень

0 – 5 баллов – низкий уровень

**Промежуточный контроль
по курсу «Путь к вершине» , 2-й год обучения**

Выбери правильный ответ:

1. Какие виды соревнований по СО различают по времени проведения?

1. Дневные и ночные 2. Только дневные 3. Утренние и вечерние

2. Какие условия взятия КП существуют в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении?

1. любые КП, но только в порядке, установленном в карте

2. в любом порядке и любые КП

3. КП, отмеченные на карте в любом порядке

4. только в порядке, установленном в карте, и только КП, отмеченные на ней

3. Что такое «легенда» в СО?

1. напутствие тренера перед стартом

2. рассказ неопытного ориентировщика

3. листок с номером КП и с обозначением, поясняющим его местоположение

4. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

1. маркированная дистанция 2. заданное направление

3. дистанция по выбору

5. Правда ли, что в 1994г. Иван Кузьмин стал первым российским ориентировщиком, выигравшим Чемпионат мира?

1. да 2.нет

6. Что обозначается на карте ориентировщика коричневым цветом?

1. лес 2. открытое пространство 3. рельеф

7. Что должен сделать участник, сошедший с дистанции?

1. вернуться в лагерь 2. пройти через финиш 3. уехать домой

8. Как в спортивном ориентировании называется разновидность старта, когда спортсмены стартуют с перерывом от 30 секунд до 3 минут?

1.перерывный старт 2. разделяющий старт 3. раздельный старт

9. Чёрным цветом на карте показаны...

1. реки, камни, дороги

2. скалы, тропы, дороги, камни, искусственные сооружения

3. горизонтали, камни, скалы, дороги

10. На какие группы делятся спортсмены-ориентировщики по дистанциям и результатам?

1. по полу и возрасту 2. по весу 3. по длине ног

11. Выберите правильное значение выражения «контрольный пункт»

1. маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника

2.место установки призмы и средств отметки

3. хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить своё местоположение

Промежуточный контроль

Объединения «Путь к вершине», 2-й год обучения

(ответы)

1 -1; 2 -4, 3 -3, 4 -3, 5 -1, 6 -3, 7 -2, 8 -3; 9 -2, 10 -1, 11 -2

Критерии оценивания:

10 – 11 – **высокий уровень**

6 – 9 баллов – **средний уровень**

0 – 5 баллов – **низкий уровень**

Итоговый контроль

объединения «Путь к вершине», 2-й год обучения

1.Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения?

а. не менее 6 мм; б. не менее 8 мм; с. не менее 10 мм.

2.Сколько участников может находиться на перилах при переправе по параллельным перилам?

а. один; б. два; с. сколько угодно.

3. Что является двойной веревкой?

а. сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;
б. две отдельные веревки;
в. все перечисленное.

4.Какая максимальная длина самостраховки должна быть у участника?

а. 0,5 м; б. 1,5 м; в. 2 м.

5.При работе на дистанции, с какого момента участник должен находиться в каске?

а. с момента пристегивания участника к перильной веревке;
б. при начале работы с веревкой;
в. с момента пересечения линии старта и до финиша.

6.Чем обязательно должна быть оборудована каска?

а. номером участника;
б. названием команды;
в. эмблемой команды или спортивного клуба.

7.Какой узел не является схватывающим?

а. пруссик;
б. австрийский;
в. брамшкотовый;
с. д. Бахмана.

8.Какой узел требует наличие контрольного узла?

а. встречный;
б. грейпвайн;
в. проводник-восьмерка;
с. д. штык;
е. австрийский проводник.

9. Если в процессе прохождения дистанции веревке нанесено повреждение, возможна ли ее дальнейшая эксплуатация?

а. с разрешения главного судьи;
б. после блокировки участка с помощью узла;
в. возможна после усмотрения технической комиссии;
с. на усмотрение технической комиссии;
д. такую веревку нельзя использовать.

10.Как правильно осуществляется движение участника по наклонной навесной переправе вниз?

а. головой вперед, без рукавиц;
б. головой вперед, в рукавицах;
в. ногами вперед, в рукавицах.
д. ногами вперед, без рукавиц.

11.Чем должен быть обеспечен участник при движении по наклонной переправе?

