

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества Новооскольского района  
Белгородской области»**

 УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБУДО «ДТТ»  
Пуль Т.В.  
приказ № 54, «31» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по туристско-краеведческой деятельности**  
**Второго года обучения**  
**Возраст обучающихся: 13-14 лет**

**Педагог дополнительного образования**  
**Сытин Андрей Петрович**

**г. Новый Оскол, 2018 г.**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Туристская подготовка школьников»**

**Вид: модифицированная**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Автор программы: Сытин А.П.- педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества Новооскольского района Белгородской области»**

*Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДТ» от «30» августа 2018 г., протокол №1*

*Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДТ» от «30» августа 2018 г., протокол №1*

Председатель: \_\_\_\_\_



Пуль Т.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Туристская подготовка школьников», утверждённой на педагогическом совете МБУДО «ДДТ» от «30» августа 2018 года, протокол №1.

**Цель программы** – сформировать у детей и подростков мотивацию к общекультурному развитию посредством систематических занятий спортивным туризмом.

### **Задачи:**

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для успешного применения на практике;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений.

Данная рабочая программа рассчитана на 216 часа из расчёта 6 часов в неделю. На изучение теоретических вопросов отводится 30 часов, для практических работ 186 часов.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы, Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В процессе занятий по данной рабочей программе обучающиеся *должны знать* технические виды личной и командной техники (ТПТ), контрольно – туристского маршрута (КТМ), туристского ориентирования. Обучающиеся *должны уметь* преодолевать этапы по судейским перилам с организацией сопровождения, организовывать страховку первого участника, преодолевать этапы с наведением и снятием командных перил (подъём, спуск, бревно).

**Планируемый результат.** По окончании данной дополнительной общеразвивающей программы предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туризму, спортивному ориентированию школьного и районного масштабов, а также участие в степенных туристических походах, выполнение разрядов

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел	Кол-во часов	Тема
<b>Раздел 1. Туристические слёты и соревнования</b>			<b>12</b>	
1.	01.09		2	Т/безопасности и правила поведения на занятиях.
2.	04.09		2	Итоги участия в туристических слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год.
3.	05.09		2	Знакомство с положением о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.
4.	08.09		2	Личное снаряжение туриста
5.	11.09		2	Групповое снаряжение туриста
6.	12.09		2	Групповое снаряжение туриста
<b>Раздел 2. Личная техника пешеходного туризма.</b>			<b>28</b>	
7.	15.09		2	Узлы для связывания концов верёвки.
8.	18.09		2	Узлы для связывания концов верёвки.
9.	19.09		2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.
10.	22.09		2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.
11.	25.09		2	Схватывающие узлы.
12.	26.09		2	Схватывающие узлы.
13.	29.09		2	Оборудование этапов, разметка дистанции.
14.	02.10		2	Переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке.
15.	03.10		2	Переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке.
16.	06.10		2	Переправа по бревну на самостраховке.
17.	09.10.		2	Переправа по бревну на самостраховке.
18.	10.10		2	Имитационные упражнения прохождения различных технических этапов.
19.	13.10.		2	Имитационные упражнения прохождения различных технических этапов.
20.	16.10		2	Отработка умений и навыков на этапах: гать, вязка узлов, оказание первой медпомощи.
<b>Раздел 3. Контрольно-туристский маршрут (КТМ)</b>			<b>24</b>	
21.	17.10		2	Установка и снятие палатки.
22.	20.10		2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.
23.	23.10		2	Переправа по верёвке с перилами без

				самонаведения.
24.	<b>24.10</b>		<b>2</b>	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
25.	<b>27.10</b>		<b>2</b>	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
26.	<b>30.10</b>		<b>2</b>	Маятник
27.	<b>31.10</b>		<b>2</b>	Преодоление заболоченного участка по кочкам. Гать.
28.	<b>03.11</b>		<b>2</b>	Навесная переправа. Порядок пристёжки-отстёжки
29.	<b>07.11</b>		<b>2</b>	Навесная переправа.
30.	<b>06.11</b>		<b>2</b>	Навесная переправа.
31.	<b>07.11</b>		<b>2</b>	Траверс склона на самостраховке.
32.	<b>10.11</b>		<b>2</b>	Подъём по склону с организацией командной страховки.
<b><i>Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.</i></b>			<b>12</b>	
33.	<b>13.11</b>		<b>2</b>	Бег на длинные дистанции, русская лапта.
34.	<b>14.11</b>		<b>2</b>	Кросс с преодолением естественных препятствий, силовая подготовка.
35.	<b>17.11</b>		<b>2</b>	Преодоление этапа «Параллельная переправа» с максимальной скоростью по 4-6 раз.
36.	<b>20.11</b>		<b>2</b>	Преодоление этапа «Подъём» с максимальной скоростью по 4-6 раз.
37.	<b>21.11</b>		<b>2</b>	Бег по дистанции с преодолением технических этапов.
38.	<b>24.11</b>		<b>2</b>	Бег по дистанции с преодолением технических этапов.
<b><i>Раздел 5. Спортивное ориентирование</i></b>			<b>24</b>	
39.	<b>27.11</b>		<b>2</b>	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию.
40.	<b>28.11</b>		<b>2</b>	Виды и группы условных знаков.
41.	<b>01.12</b>		<b>2</b>	Виды и группы условных знаков.
42.	<b>04.12</b>		<b>2</b>	Топографический диктант
43.	<b>05.12</b>		<b>2</b>	Изучение на местности изображения реальных объектов.
44.	<b>08.12</b>		<b>2</b>	Знакомство с различными формами рельефа.
45.	<b>11.12</b>		<b>2</b>	Чтение карты, измерение расстояния по карте.
46.	<b>12.12</b>		<b>2</b>	Ориентирование карты по компасу.
47.	<b>15.12</b>		<b>2</b>	Ориентирование в заданном направлении.
48.	<b>18.12</b>		<b>2</b>	Ориентирование в заданном направлении
49.	<b>19.12</b>		<b>2</b>	Ориентирование в заданном направлении
50.	<b>22.12</b>		<b>2</b>	Ориентирование в заданном направлении

				<b>Промежуточная аттестация</b>
<b>Раздел 6. Краеведение.</b>			<b>14</b>	
51.	<b>25.12</b>		<b>2</b>	Территория и границы области. Административно-территориальное деление
52.	<b>26.12</b>		<b>2</b>	Наш край в глубокой древности.
53.	<b>29.12</b>		<b>2</b>	Образование белгородской оборонительной черты.
54.	<b>09.01</b>		<b>2</b>	Образование Белгородской губернии.
55.	<b>12.01</b>		<b>2</b>	Белгородчина в годы гражданской войны.
56.	<b>15.01</b>		<b>2</b>	Великая Отечественная война.
57.	<b>16.01</b>		<b>2</b>	Наши знаменитые земляки.
<b>Раздел 7. Конкурсная программа</b>			<b>4</b>	
58.	<b>22.01</b>		<b>2</b>	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
59.	<b>23.01</b>		<b>2</b>	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
<b>Раздел 8. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.</b>			<b>6</b>	
60.	<b>26.01</b>		<b>2</b>	Первая медпомощь при переломах конечностей.
61.	<b>29.01</b>		<b>2</b>	Остановка кровотечений. Наложение повязок.
62.	<b>30.01</b>		<b>2</b>	Первая медпомощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Транспортировка пострадавшего.
<b>Раздел 9. Общая и специальная физическая подготовка.</b>			<b>6</b>	
63.	<b>02.02</b>		<b>2</b>	Изучение попеременного и одновременного лыжных ходов.
64.	<b>05.02</b>		<b>2</b>	Изучение попеременного и одновременного лыжных ходов
65.	<b>06.02</b>		<b>2</b>	Ходьба на лыжах до 5 км.
<b>Раздел 10. Командная техника пешеходного туризма</b>			<b>26</b>	
66.	<b>09.02</b>		<b>2</b>	Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»
67.	<b>12.02</b>		<b>2</b>	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами. Движение первого участника
68.	<b>13.02</b>		<b>2</b>	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами.
69.	<b>16.02</b>		<b>2</b>	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами.
70.	<b>19.02</b>		<b>2</b>	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой. Движение первого участника
71.	<b>20.02</b>		<b>2</b>	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.

72.	26.02		2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
73.	27.02		2	Организация сопровождения и переправа по бревну на самостраховке. Движение первого участника
74.	02.03		2	Организация сопровождения и переправа по бревну на самостраховке.
75.	05.03		2	Организация сопровождения и переправа по бревну на самостраховке.
76.	06.03		2	Переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями. Движение первого участника
77.	09.03		2	Переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями.
78.	12.03		2	Переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями.
<b>Раздел 11. Спортивное ориентирование</b>			<b>18</b>	
79.	13.03		2	Ориентирование карты и компаса.
80.	16.03		2	Ориентирование в заданном направлении.
81.	19.03		2	Ориентирование в заданном направлении.
82.	20.03		2	Ориентирование по выбору.
83.	23.03		2	Ориентирование по «белой карте»
84.	26.03		2	Ориентирование по азимуту.
85.	27.03		2	Ориентирование по азимуту
86.	30.03		2	Ориентирование на маркированной трассе.
87.	02.04		2	Ориентирование на маркированной трассе.
<b>Раздел 12. Туристские навыки (быт)</b>			<b>6</b>	
88.	03.04		2	Установка палаток.
89.	06.04		2	Разжигание костра. Типы костров.
90.	09.04		2	Фасовка, упаковка и хранение продуктов.
<b>Раздел 13. Контрольно-туристский маршрут (КТМ)</b>			<b>30</b>	
91.	10.04		2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил. Движение первого участника
92.	13.04		2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил.
93.	16.04		2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил.
94.	17.04		2	Спуск с самостраховкой с наведением перил.
95.	20.04		2	Спуск с самостраховкой с наведением перил.
96.	23.04		2	Подъём с самостраховкой с наведением

				перил.
97.	<b>24.04</b>		<b>2</b>	Подъём с самостраховкой с наведением перил.
98.	<b>27.04</b>		<b>2</b>	Навесная переправа. Порядок пристёжки-отстёжки.
99.	<b>30.04</b>		<b>2</b>	Навесная переправа.
100.	<b>04.05</b>		<b>2</b>	Навесная переправа.
101.	<b>07.05</b>		<b>2</b>	Организация сопровождения на навесной переправе. Движение первого участника
102.	<b>08.05</b>		<b>2</b>	Организация сопровождения на навесной переправе.
103.	<b>11.05</b>		<b>2</b>	Организация сопровождения на навесной переправе.
104.	<b>14.05</b>		<b>2</b>	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
105.	<b>15.05</b>		<b>2</b>	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
<b>Раздел 14. Туристские походы.</b>			<b>6</b>	
106.	<b>18.05</b>		<b>2</b>	Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.
107.	<b>21.05</b>		<b>2</b>	Подготовка личного и группового снаряжения.
108.	<b>22.05</b>		<b>2</b>	Меры безопасности в походе.
				<b>Итоговая аттестация.</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>216</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Туристские слёты и соревнования (12 часов)

#### **1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований**

Итоги участия в туристских слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов. Задачи туристских слетов и соревнований.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий на новый учебный год. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме. Зачетное участие в городском (районном), областном туристском слёте юных туристов-школьников.

#### **1.2. Участие в туристских слётах и соревнованиях**

Участие в соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Подведение итогов и награждение победителей.

#### **1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях**

*(в течение всего года)*

Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований. Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского



слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

#### **1.4. Личное снаряжение туриста**

Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для участника. Хранение и использование личного снаряжения.

**1.5. Групповое снаряжение туриста** Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Хранение и использование группового снаряжения.

## **2. Техника пешеходного туризма (54 часа)**

### **Личная техника пешеходного туризма(28 часов)**

#### **2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»**

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

#### **2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения**

Отработка умений и навыков на этапах: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Изучение техники вязки узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

#### **2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения**

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; навесная переправа; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

### **Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)(26 часов)**

#### **2.4. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

#### **2.5. Этапы без применения специального туристского снаряжения**

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### **2.6. Этапы с использованием специального туристского снаряжения**

Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) и навесной переправе, наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

### **3. Спортивное ориентирование на местности (42 часа)**

#### **3.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата.

Права и обязанности участников.

#### **3.2. Условные знаки спортивных карт**

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

#### **3.3. Техника ориентирования**

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

#### **3.4. Тактика туристского ориентирования**

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

#### **3.5. Соревнования по спортивному ориентированию**

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

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

### **4. Общая и специальная физическая подготовка (18 часов)**

#### **4.1. Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика*

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

*Подвижные игры и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

*Лыжный спорт*

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения.

#### **4.2. Специальная физическая подготовка**

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха, по 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) по 4-6 раз.

#### *Упражнения для развития ловкости*

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

#### *Упражнения для развития силы*

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправы без снаряжения».

### **5. Краеведение (14 часов)**

**5.1. Краеведение на туристских слётах** Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

**5.2. Экскурсионное краеведение** Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

### **6. Конкурсная программа (4 часа)**

#### **6.1. Краткие сведения о конкурсной программе**

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

### **7. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 часов)**

#### **7.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях**

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

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

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

#### **7.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь.

## **8. Туристские навыки (быт) (6 часов)**

### **8.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях**

Выбор места для установки лагеря. Основные требования к месту туристского лагеря. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

## **9. Контрольно-туристский маршрут (54 часа)**

### **9.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

### **9.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения**

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам.

### **9.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения**

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), навесная переправа, наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

### **9.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил**

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

### **Штрафы за совершенные ошибки на этапах**

## **10. Туристские походы (6 часов)**

### **10.1. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития.

Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

**10.2. Организация быта в походе** Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

### **11.3. Подведение итогов похода**

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий.

## *Список литературы*

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
3. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. Константинов Ю. С. Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
5. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
6. Морозова В.П., Басов А.В. Основные этапы Великой Отечественной войны. [Текст]/ В.П. Морозова, А.В. Басов. М.: - Просвещение, -1971. -384 с.
7. Реан А. А. Психология и педагогика : учеб. пособие для вузов [Текст]/ А. А. Реан, Н.В. Бордовская, С. И. Розум. - СПб. : Питер, 2008. - 432 с.
8. Сабельников М.А. Свет очей твоих. [Текст]/ М.А. Сабельников. - Белгород: «Везелица»,2008.-175 с.
9. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
10. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: [Текст]: Учебное пособие / В.С. Селиванов – М.: Академия, 2004. – 336с.
11. Селиванов В.С. Возрастная и педагогическая психология:
12. Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

# Формы и средства контроля

## Тест №1

На какой КП придет участник, если со старта будет двигаться:

1 по азимуту 180 градусов

2 по азимуту 45 градусов

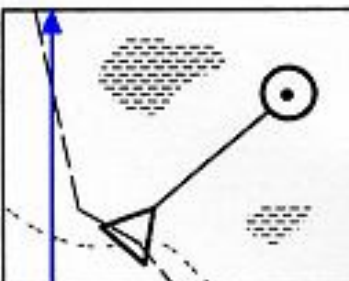
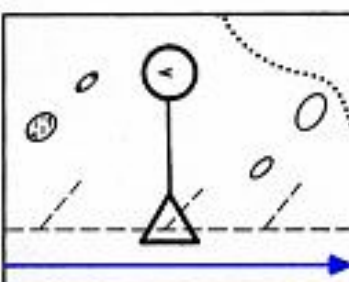
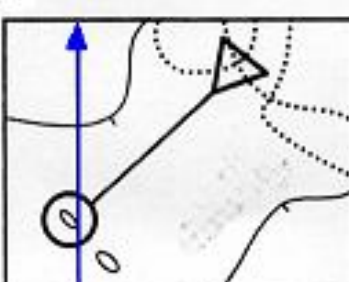
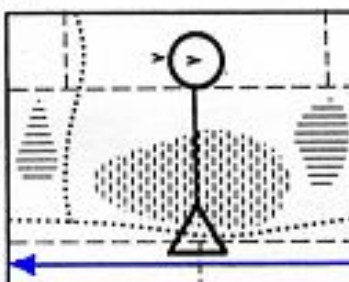
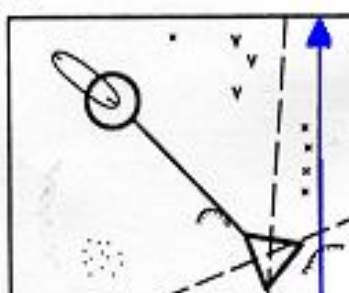
3 по азимуту 270 градусов

4 по азимуту 135 градусов

5 по азимуту 90 градусов

Тест №3

По какому азимуту надо двигаться от старта, чтобы прийти на КП

<p>1</p> 	<p>1) 45 градусов 2) 315 градусов 3) 225 градусов</p>
<p>2</p> 	<p>1) 180 градусов 2) 270 градусов 3) 90 градусов</p>
<p>3</p> 	<p>1) 315 градусов 2) 135 градусов 3) 225 градусов</p>
<p>4</p> 	<p>1) 90 градусов 2) 360 градусов 3) 270 градусов</p>
<p>5</p> 	<p>1) 270 градусов 2) 45 градусов 3) 315 градусов</p>

Определить узел и завязать



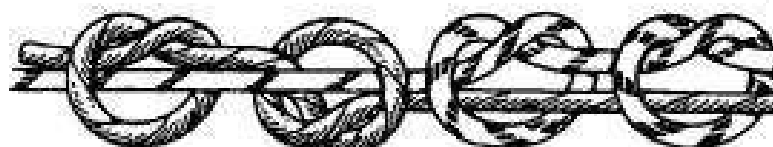
Определить узел и завязать



Определить узел и завязать



Определить узел и завязать





### Учебно-методические средства обучения

1. Веревка основная (50 м)	2 шт.
2. Веревка основная (40 м)	2 шт.
3. Веревка основная (25 м)	1 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м)	1 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм)	10 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседа)	8 шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения	8 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	8 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
11. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	8 шт.
12. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
13. Накидка от дождя	1 шт.
14. Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
15. Лыжи	15 пар.
16. Лыжные палки	15 пар.
17. Лыжные ботинки	15 пар.
18. Мази лыжные	15 шт.
19. Планшеты для зимнего ориентирования	6 шт.
20. Секундомер электронный	2 шт.
21. Костровое оборудование	1 шт.
22. Каны (котлы) туристские	2 компл.
23. Спальники	15 шт.
24. Палатки туристские походные	5 шт.
25. Коврики	10 шт.
26. Рюкзаки	10 шт.
27. Топор походный	2шт.
28. Тент	2шт.
29. Ремонтный набор	1 шт.
30. Учебные таблицы	Компл.