


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Новооскольский дом детского творчества»**

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАУДО  
«Новооскольский ДДТ»  
О.А.Голядкина  
Приказ № 63 от «31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по туристско-краеведческой деятельности**  
**второго года обучения**

**Возраст обучающихся: 13-14 лет**

**Педагог дополнительного образования**  
**Арефьев Виктор Сергеевич**

**г. Новый Оскол, 2022 г.**

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

**Вид: модифицированная**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Автор программы: Арефьев Виктор Сергеевич - педагог дополнительного образования муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Новооскольский дом детского творчества»**

*Программа рассмотрена на заседании Педагогического совета МАУДО «Новооскольский ДДТ» от «30» августа 2022 г., протокол №01*

*Рабочая программа рассмотрена на заседании Педагогического совета МАУДО «Новооскольский ДДТ» от «30» августа 2022 г., протокол №01*

Председатель



О.А. Голядкина

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Туристская подготовка школьников», утверждённой заседании Педагогического совета МАУДО «Новооскольский ДДТ» от 30 августа 2022 года, протокол №01.

**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 часов из расчёта 6 часов в неделю. На изучение теоретических вопросов отводится 22 часа, для практических работ 122 часа.

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 основы туризма, ориентирования, краеведения; должны уметь преодолевать препятствия не требующие специального туристского снаряжения, препятствия по судейским перилам, а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия. Планируемый результат. По окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно – туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному ориентированию школьного и районного масштабов, а также участие в однодневных и двухдневных тренировочных походах с организацией ночлега в полевых условиях.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел	Кол -во часов	Тема
<b><i>Раздел 1. Туристические слёты и соревнования 12ч.</i></b>				
1.	03.09		2	Т/безопасности и правила поведения на занятиях.
2.	05.09		2	Итоги участия в туристических слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год.
3.	09.07		2	Знакомство с положением о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.
4.	10.09		2	Личное снаряжение туриста
5.	12.09		2	Групповое снаряжение туриста
6.	14.09		2	Групповое снаряжение туриста
<b><i>Раздел 2. Личная техника пешеходного туризма. 28ч.</i></b>				
7.	17.09		2	Узлы для связывания концов верёвки.
8.	19.09		2	Узлы для связывания концов верёвки.
9.	21.09		2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.
10.	24.09		2	Узлы для присоединения верёвки к опоре.
11.	26.09		2	Схватывающие узлы.
12.	28.09		2	Схватывающие узлы.
13.	01.10		2	Оборудование этапов, разметка дистанции.
14.	03.10.		2	Переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке.
15.	05.10.		2	Переправа через реку вброд по верёвке на самостраховке.
16.	08.10.		2	Переправа по бревну на самостраховке.
17.	10.10		2	Переправа по бревну на самостраховке.
18.	12.10.		2	Имитационные упражнения прохождения различных технических этапов.
19.	15.10.		2	Имитационные упражнения прохождения различных технических этапов.
20.	17.10.		2	Отработка умений и навыков на этапах: гать, вязка узлов, оказание первой медпомощи.
<b><i>Раздел 3. Контрольно-туристский маршрут (КТМ) 24ч.</i></b>				
21.	19.10.		2	Установка и снятие палатки.
22.	22.10.		2	Переправа по верёвке с перилами без самонаведения.
23.	24.10.		2	Переправа по верёвке с перилами без

				самонаведения.
24.	26.10.		2	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
25.	29.10		2	Подъём и спуск по склону без самонаведения перил.
26.	31.10		2	Маятник
27.	02.11.		2	Преодоление заболоченного участка по кочкам. Гать.
28.	05.11.		2	Навесная переправа. Порядок пристёжки-отстёжки
29.	07.11.		2	Навесная переправа.
30.	09.11		2	Навесная переправа.
31.	12.11		2	Траверс склона на самостраховке.
32.	14.11		2	Подъём по склону с организацией командной страховки.
<b>Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. 12ч.</b>				
33.	16.11.		2	Бег на длинные дистанции, русская лапта.
34.	19.11.		2	Кросс с преодолением естественных препятствий, силовая подготовка.
35.	21.11		2	Преодоление этапа «Параллельная переправа» с максимальной скоростью по 4-6 раз.
36.	23.11.		2	Преодоление этапа «Подъём» с максимальной скоростью по 4-6 раз.
37.	26.11.		2	Бег по дистанции с преодолением технических этапов.
38.	28.11.		2	Бег по дистанции с преодолением технических этапов.
<b>Раздел 5. Спортивное ориентирование. 24ч.</b>				
39.	30.11.		2	Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию.
40.	03.12.		2	Виды и группы условных знаков.
41.	05.12.		2	Виды и группы условных знаков.
42.	07.12.		2	Топографический диктант
43.	10.12.		2	Изучение на местности изображения реальных объектов.
44.	12.12		2	Знакомство с различными формами рельефа.
45.	14.12.		2	Чтение карты, измерение расстояния по карте.
46.	17.12.		2	Ориентирование карты по компасу.
47.	19.12.		2	Ориентирование в заданном направлении.

48.	21.12.		2	Ориентирование в заданном направлении
49.	24.12.		2	Ориентирование в заданном направлении
50.	26.12.		2	Ориентирование в заданном направлении <i>Промежуточная аттестация</i>
<b>Раздел 6. Краеведение. 14ч.</b>				
51.	28.12.		2	Территория и границы области. Административно-территориальное деление
52.	09.01.		2	Наш край в глубокой древности.
53.	11.01.		2	Образование белгородской оборонительной черты.
54.	14.01.		2	Образование Белгородской губернии.
55.	16.01.		2	Белгородчина в годы гражданской войны.
56.	18.01.		2	Великая Отечественная война.
57.	21.01.		2	Наши знаменитые земляки.
<b>Раздел 7. Конкурсная программа 4ч.</b>				
58.	23.01.		2	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
59.	25.01.		2	Подготовка к участию в конкурсе художественной самодеятельности.
<b>Раздел 8. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. 6ч.</b>				
60.	28.01.		2	Первая медпомощь при переломах конечностей.
61.	30.01.		2	Остановка кровотечений. Наложение повязок.
62.	01.02.		2	Первая медпомощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Транспортировка пострадавшего.
<b>Раздел 9. Общая и специальная физическая подготовка. 6ч.</b>				
63.	04.02		2	Изучение попеременного и одновременного лыжных ходов.
64.	06.02		2	Изучение попеременного и одновременного лыжных ходов
65.	08.02.		2	Ходьба на лыжах до 5 км.
<b>Раздел 10. Командная техника пешеходного туризма 26ч.</b>				
66.	11.02		2	Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»
67.	13.02.		2	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами. Движение первого участника
68.	15.02.		2	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами.
69.	18.02.		2	Организация сопровождения на переправе по верёвке с перилами.
70.	20.02.		2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой. Движение первого участника

71.	22.02.		2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
72.	25.02.		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.	01.03.		2	Организация сопровождения и переправа по бревну на самостраховке.
75.	04.03.		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.	11.03		2	Переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями.
78.	13.03.		2	Переправа через реку вброд по перилам, наведёнными судьями.
<b>Раздел 11. Спортивное ориентирование</b>			<b>18ч.</b>	
79.	15.03.		2	Ориентирование карты и компаса.
80.	18.03.		2	Ориентирование в заданном направлении.
81.	20.03		2	Ориентирование в заданном направлении.
82.	22.03.		2	Ориентирование по выбору.
83.	25.03.		2	Ориентирование по «белой карте»
84.	27.03.		2	Ориентирование по азимуту.
85.	29.03.		2	Ориентирование по азимуту
86.	01.04.		2	Ориентирование на маркированной трассе.
87.	03.04.		2	Ориентирование на маркированной трассе.
<b>Раздел 12. Туристские навыки (быт) 6ч.</b>				
88.	05.04.		2	Установка палаток.
89.	08.04.		2	Разжигание костра. Типы костров.
90.	10.04.		2	Фасовка, упаковка и хранение продуктов.
<b>Раздел 13. Контрольно-туристский маршрут (КТМ) 30ч.</b>				
91.	12.04.		2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил. Движение первого участника
92.	15.04.		2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил.
93.	17.04.		2	Переправа по бревну с самостраховкой с наведением перил.

94.	19.04.		2	Спуск с самостраховкой с наведением перил.
95.	22.04.		2	Спуск с самостраховкой с наведением перил.
96.	24.04.		2	Подъём с самостраховкой с наведением перил.
97.	26.04.		2	Подъём с самостраховкой с наведением перил.
98.	29.04.		2	Навесная переправа. Порядок пристёжки-отстёжки.
99.	03.05.		2	Навесная переправа.
100.	06.05.		2	Навесная переправа.
101.	10.05.		2	Организация сопровождения на навесной переправе. Движение первого участника
102.	13.05.		2	Организация сопровождения на навесной переправе.
103.	15.05.		2	Организация сопровождения на навесной переправе.
104.	17.05.		2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
105.	20.05.		2	Преодоление этапа подъём-траверс-спуск (ПТС) с самостраховкой.
<b><i>Раздел 14. Туристские походы. 06 ч</i></b>				
106.	22.05.		2	Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.
107.	24.05.		2	Подготовка личного и группового снаряжения.
108.	27.05.		2	Меры безопасности в походе.
				<b><i>Итоговая аттестация.</i></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. Оборудованные 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. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.
7. 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

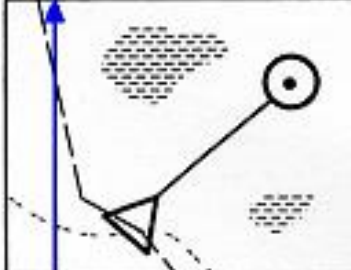
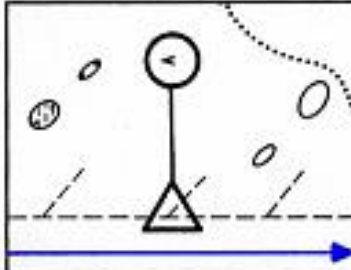
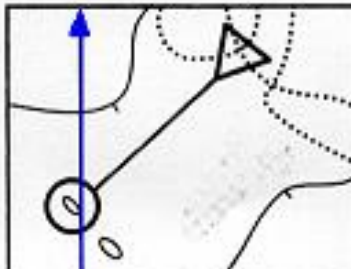
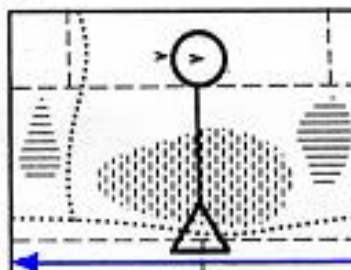
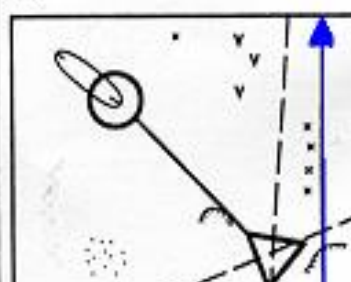
3 по азимуту 270 градусов

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



## Материально-техническое обеспечение

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, беседка)	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.