



Департамент по социальным вопросам  
администрации города Ишима

Организация дополнительного образования  
«Муниципальное автономное учреждение  
«Центр дополнительного образования детей города  
Ишима»

Программа согласована и  
рекомендована педагогическим советом  
ОДО МАУ ЦДОДГИ  
Протокол № 2 от 31.05.2023 г.

Утверждаю:

Директор ОДО МАУ ЦДОДГИ  
Н.А. Башкирева



31.05.2023 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ «АЗИМУТ»

разноуровневая

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Объём программы:** 864 часа

**Срок реализации:** 4 года

**Возрастная категория:** 11-17 лет

**Составил:**

**Шварцкопф Эльдари Владимирович**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Ишим  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Предлагаемая программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложной небезопасно заниматься каким-либо видом туризма.

Комплексность данной программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристской и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривается в течение календарного года (36 учебных недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Нормативно-правовой и документальной основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение об единых требованиях к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ОДО МАУ ЦДОДГИ.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива. Программа объединения (кружков, секций) рассчитаны на учащихся 5 – 11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике спортивного туризма, ориентирования на местности; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часа в год из расчета 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

### **Цель и задачи программы**

Целью Программы является развитие и популяризация спортивного туризма, привлечение детей, подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности, спортивным туризмом.

*Обучающие задачи:*

- расширить знания об истории развития туризма в России;
- сформировать систему знаний о пешеходных и лыжных дистанциях;
- обучить правилам и условиям проведения соревнований;
- обучить правилам соревнований и системы штрафов по спортивному туризму и ориентированию на личных, лично-командных и командных дистанциях;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- обучить навыкам подбора туристского снаряжения
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования.
- сформировать навыки бивачных работ;

*Развивающие задачи:*

- способствовать развитию координации, гибкости, общей выносливости;
- способствовать развитию общих физических качеств;

*Воспитательные задачи:*

- выработать организаторские навыки, лидерские качества в коллективе;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- воспитать волевого, целеустремленного, закаленного спортсмена;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

## Планируемые результаты

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.4.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.5.	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму пешеходных дистанциях	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные» («дистанция-пешеходная»). Общие понятия, требования к участникам, требования к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.6.	Дистанция пешеходная природной среде в		<p>Технические приёмы:  Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».  Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
1.7.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<p>Технические приёмы:  Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стелу с зацепами.  Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».</p>

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.8.	Туристские узлы и способы их вязания	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
1.13.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.4.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
3.1.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
3.2.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

## Учебный план.

1 год обучения (начальный).

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
<b>1. Основы туристской подготовки</b>						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-		
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4		
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.4	Питание в туристском походе	2	1	1		
1.5	Туристские узлы и способы их вязания	10	3	7	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.6	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	13	13	-		
1.7	Дистанция пешеходная в природной среде	12	2	10	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.8	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе	34	2	32	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.9	Туристские слеты и соревнования	14	-	14		
		<b>94</b>	<b>25</b>	<b>69</b>		
<b>2. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	5	2	3		
2.2	Условные знаки	5	2	3		
2.3	Компас. Работа с компасом	5	2	3		



2.4	Способы ориентирования	8	2	6	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
		<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>		
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
3.1	Общая физическая подготовка	17	-	17		
3.2	Специальная физическая подготовка	8	-	8		
		<b>25</b>	<b>-</b>	<b>25</b>		
Итоговое занятие		<b>2</b>		<b>2</b>		
ИТОГО за период обучения:		<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>		

## Учебный план.

### 1 год обучения (базовый).

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
<b>1. Основы туристской подготовки</b>						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-		
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6		
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.4	Питание в туристском походе	2	1	1		
1.5	Туристские узлы и способы их вязания	17	4	13	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.

1.6	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	14	14	-		
1.7	Дистанция пешеходная в природной среде	20	2	18	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.8	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе	58	3	55	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.9	Туристские слеты и соревнования	14	-	14		
		<b>136</b>	<b>28</b>	<b>108</b>		
<b>2. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	5	2	3		
2.2	Условные знаки	5	2	3		
2.3	Компас. Работа с компасом	5	2	3		
2.4	Способы ориентирования	12	2	10	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
		<b>27</b>	<b>8</b>	<b>19</b>		
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
3.1	Общая физическая подготовка	33	-	33		
3.2	Специальная физическая подготовка	18	-	18		
		<b>51</b>	-	<b>51</b>		
	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	<b>2</b>		
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>		

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов

## Содержание программы. 1 год обучения.

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

#### **1.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Специальное альпинистское снаряжение жумар, спусковое устройство, блок ролик, карабины, индивидуальная страховочная система, каска и верёвки.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

#### **Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

#### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе.

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

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.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

#### **Практические занятия**

**Низкий уровень** – Разжигание костра;

**Средний уровень** – Установка палатки;

**Высокий уровень** – Развешивание и свертывание лагеря (бивака).

#### **1.4. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.  
Питьевой режим на маршруте.

#### Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.5. Туристские узлы и способы их вязания.**

Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.

#### Практические занятия

Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.

**Ниский уровень** – Вязка узлов с помощью педагога;

**Средний уровень** – Вязка узлов без учёта времени;

**Высокий уровень** – Вязка 3 узлов в течении 1 минуты.

#### **1.6. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.**

Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.

#### **1.7. Дистанция пешеходная в природной среде.**

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице.

Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.

#### Практические занятия

Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник»).

Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

**Низкий уровень** – Выполнение технических приёмов по отдельности с помощью;

**Средний уровень** – Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно;

**Высокий уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл.

#### **1.8. Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.**

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.

#### Практические занятия

Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.

Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

#### Практические занятия

**Низкий уровень** – Выполнение технических приёмов по отдельности с помощью;

**Средний уровень** – Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно;  
**Высокий уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл.

### **1.9. Туристские слеты и соревнования**

Задачи туристских слетов и соревнований.

Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в туристских соревнованиях школы.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Масштабы спортивной карты.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

#### **Практические занятия**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

#### **Практические занятия**

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Компас. Работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

#### **Практические занятия**

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

### **2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления.

#### **Практические занятия**

**Низкий уровень** – Ориентирование по заданному маршруту;

**Средний уровень** - Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору;

**Высокий уровень** - Ориентирование на маркированной трассе.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

##### **Практические занятия**

Упражнения для руки плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

#### **3.2 Специальная физическая подготовка**

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке(выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

##### **Практические занятия**

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## «Спортивный туризм 1.144» к дополнительной общеразвивающей программе по спортивному туризму объединения «АЗИМУТ-1»

**Направленность:** туристско-краеведческая

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации 4 года

### Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивный туризм 1.144» (далее - РП «Спортивный туризм») разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

### Особенности реализации программы

РП «Спортивный туризм» реализуется в объёме учебного плана базового уровня 1-го года обучения на базе ОДО МАУ «Центра дополнительного образования детей города Ишима. Срок реализации программы один год.

Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность одного занятия, часов	Возраст обучающихся	Особенности группы	Наполняемость группы
144	2 (понедельник среда)	2*45 (с перерывом 10 минут)	11-17	1 год обучения	8-12

### Формы и методы туристской подготовки.

#### 1. Учебный поход.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

#### 2. Учебно-тренировочные сборы.

Значительные преимущества в отработке практических знаний, умений имеет такая форма, как учебно-тренировочный сбор (УТС), когда учащиеся на сутки или более, съезжаются в определённое место, где живут в полевых условиях и учатся все эти дни.

#### 3. Туристские слёты и соревнования.

Туристские слёты и соревнования учащихся являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного туристского похода, а также формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. Они служат не только целям обучения и

проверки полученных учащимися навыков, но и хорошей школой подготовки педагогов, занимающихся туристско-краеведческой работой.

#### **4. Полевые туристские лагеря.**

Следующей формой проверки готовности туристских групп к выживанию в природной среде является организация полевого лагеря. Ведь когда школьник отдыхает в загородном лагере на всём готовеньком, ему недоступна очень большая область человеческих стремлений, мыслей и чувств.

Лагерь может называться туристским, туристско-трудовым или туристско-спортивным, но главная педагогическая идея состоит не в работе по профилю, а в существовании лагеря как такового. Строить нужно не лагерь, а отношения с детьми.

Главной педагогической изюминкой туристского лагеря является то, что учителя отдают детям... власть. Здесь практически на все сто процентов реализуется принцип самообслуживания и самоуправления (в форме совета лагеря).

#### **5. Дистанционное обучение.**

Для организации дистанционного обучения могут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» «Команда «Азимут по спортивному туризму в г. Ишим» (<https://vk.com/club68934701>).

#### **Цель программы:**

Целью Программы является развитие и популяризация спортивного туризма, привлечение детей, подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности, спортивным туризмом.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие задачи:*

- расширить знания об истории развития туризма в России;
- сформировать систему знаний о пешеходных и лыжных дистанциях;
- обучить правилам и условиям проведения соревнований;
- обучить правилам соревнований и системы штрафов по спортивному туризму и ориентированию на личных, лично-командных и командных дистанциях;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- обучить навыкам подбора туристского снаряжения
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования.
- сформировать навыки бивачных работ;

##### *Развивающие задачи:*

- способствовать развитию координации, гибкости, общей выносливости;
- способствовать развитию общих физических качеств;

##### *Воспитательные задачи:*

- выработать организаторские навыки, лидерские качества в коллективе;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- воспитать волевого, целеустремленного, закаленного спортсмена;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

### **Планируемые результаты.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения и навыки</b>
1.	Основы туристской подготовки		



№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.4.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.5.	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму пешеходных дистанциях	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанция-пешеходные» («дистанция-пешеходная»). Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.6.	Дистанция пешеходная природной среде в		<p>Технические приёмы:  Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».  Организация самостраховки и командной страховки.  Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
1.7.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<p>Технические приёмы:  Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стелу с зацепами.  Организация самостраховки и командной страховки.  Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».</p>

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.8.	Туристские узлы и способы их вязания	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
1.13.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.4.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
3.1.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
3.2.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план 1 года обучения (начальный) на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Основы туристской подготовки</b>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	Диагностика
1.4	Питание в туристском походе	2	1	1	
1.5	Туристские узлы и способы их вязания	10	3	7	Диагностика
1.6	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	13	13	-	
1.7	Дистанция пешеходная в природной среде	12	2	10	Диагностика
1.8	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе	34	2	32	Диагностика
1.9	Туристские слеты и соревнования	14	-	14	
		<b>94</b>	<b>25</b>	<b>69</b>	
<b>2. Топография и ориентирование</b>					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	5	2	3	
2.2	Условные знаки	5	2	3	
2.3	Компас. Работа с компасом	5	2	3	
2.4	Способы ориентирования	8	2	6	Диагностика
		<b>23</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
3.1	Общая физическая подготовка	17	-	17	
3.2	Специальная физическая подготовка	8	-	8	
		<b>25</b>	<b>-</b>	<b>25</b>	
Итоговое занятие		2		2	
ИТОГО за период обучения:		<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	

**Календарный план работы на 1-й год обучения. (2 занятия по 2 часа в неделю, 144 всего).**

№п/п	Тема.	Дата, (месяц)	Часы	Содержание.	Практическая работа
1.	Вводное занятие Туристские путешествия, история развития туризма.		1	Инструктаж по Т.Б. во время проведения занятий на улице. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.	
	Личное и групповое туристское снаряжение		1	Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Специальное альпинистское снаряжение жумар, спусковое устройство, блок ролик, карабины, индивидуальная страховочная система, каска и верёвки.	
2.	Дистанция пешеходная в природной среде		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

	туризму на пешеходных дистанциях				
3.	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
4.	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка».
	СФП		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
5.	Дистанция пешеходная в природной среде		1		<b>Низкий уровень</b> – Выполнение технических приёмов по отдельности с помощью; <b>Средний уровень</b> – Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно;

					<b>Высокий уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;
	СФП		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
6.	Понятие о топографической и спортивной карте.		1	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	
	Условные знаки		1	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах.	
7.	Понятие о топографической и спортивной карте.		1		Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
8.	Компас. Работа с компасом.		1	Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.	
	Способы ориентирования		1	Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления.	
9.	Компас. Работа с компасом.		1		Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение



					ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).
	Способы ориентирования		1		Ориентирование по заданному маршруту. Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.
10.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		1	<p>Привалы и ночлеги в походе.</p> <p>Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.</p> <p>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.</p> <p>Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.</p> <p>Уборка места лагеря перед уходом группы.</p> <p>Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.</p> <p>Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).</p> <p>Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.</p> <p>Организация ночлегов в помещении.</p>	
	Питание в туристском походе.		1	<p>Значение правильного питания в походе.</p> <p>Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.</p> <p>Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.</p> <p>Приготовление пищи на костре.</p> <p>Питьевой режим на маршруте.</p>	
11.	Туристские слеты и соревнования		- 2	Участие в открытых городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	

12.	Личное и групповое туристское снаряжение		1		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
	ОФП		1		Подвижные игры и эстафеты.
13.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
14.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

15.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
16.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	
17.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».

	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
18.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
19.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		<b>Низкий уровень</b> – Вязка узлов с помощью педагога; <b>Средний уровень</b> – Вязка узлов без учёта времени; <b>Высокий уровень</b> – Вязка 3 узлов в течении 1 минуты.
20.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности:

					«Дистанция-пешеходная».
	ОФП.				Подвижные игры и эстафеты.
21.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
22.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.				Подвижные игры и эстафеты.
23.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<b>Низкий уровень</b> – Выполнение технических приёмов по отдельности с помощью; <b>Средний уровень</b> – Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно; <b>Высокий уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
24.	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в отборочном Кубке Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных на искусственном рельефе.	
25.	Дистанция пешеходная на искусственном		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале.	

	рельефе.			Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	
	Туристские узлы и способы их вязания.		1	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	
26.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.				Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
27.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
28.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности:

					«Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
29.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
30.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
31.	Туристские слеты и соревнования		- 2	Участие в финале Кубка Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на искусственном рельефе.	
32.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму	на	1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

	пешеходных дистанциях				
33.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
34.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	



35.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры
36.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
37.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
38.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».

	ОФП		<b>1</b>		Спортивные игры.
39.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<b>1</b>		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		<b>1</b>		Спортивные игры.
40.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<b>1</b>		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		<b>1</b>		Спортивные игры.
41.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<b>1</b>		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		<b>1</b>		Спортивные игры.
42.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<b>1</b>		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной

					страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
43.	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму на искусственном рельефе. Дистанция-пешеходная-связка	
44.	Понятие о топографической и спортивной карте.		1	Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.	
	Условные знаки		1	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах.	
45.	Понятие о топографической и спортивной карте.		1		Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
46.	Понятие о топографической и спортивной карте.		1		Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
47.	Компас. Работа с компасом.		1	Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.	
	Способы ориентирования		1	Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.	

				Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту, обход препятствий, сохранение общего заданного направления.	
48.	Компас. Работа с компасом.		1		Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).
	Способы ориентирования		1		Ориентирование по заданному маршруту. Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.
49.	Компас. Работа с компасом.		1		Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).
	Способы ориентирования		1		Ориентирование по заданному маршруту. Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.
50.	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
	Способы ориентирования		1		Ориентирование по заданному маршруту. Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.
51.	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	
52.	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	
53.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
54.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	

55.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
56.	Туристские узлы и способы их вязания.		1		<b>Низкий уровень</b> – Вязка узлов с помощью педагога; <b>Средний уровень</b> – Вязка узлов без учёта времени; <b>Высокий уровень</b> – Вязка 3 узлов в течении 1 минуты.
	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
57.	ОФП.		1		Спортивные игры.
	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<b>Низкий уровень</b> – Выполнение технических приёмов по отдельности с помощью; <b>Средний уровень</b> – Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно; <b>Высокий уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;
58.	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в открытых городских соревнованиях по спортивному туризму на искусственном рельефе. Дистанция-пешеходная-группа.	
59.	Регламент проведения		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные».	

	спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях			Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
	Дистанция пешеходная в природной среде		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	
60.	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
61.	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
	Дистанция пешеходная в		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по

	природной среде				навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
62.	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.
	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
63.	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.
	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
64.	СФП.		2		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.
65.	Дистанция пешеходная в природной среде		2		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной



					<p>навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
66.	Личное и групповое туристское снаряжение.		2	<p>Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки.</p> <p>Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.</p> <p>Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.</p>	

67.	Дистанция пешеходная в природной среде		2		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
68.	Личное и групповое туристское снаряжение.		1		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
	Дистанция пешеходная в природной среде		1		<b>Низкий уровень</b> – Выполнение технических приёмов по отдельности с помощью; <b>Средний уровень</b> – Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно; <b>Высокий уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;
69.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		1		<b>Низкий уровень</b> – Разжигание костра; <b>Средний уровень</b> – Установка палатки; <b>Высокий уровень</b> - Развертывание и свертывание лагеря (бивака).
	Питание в туристском походе.		1		Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.
70.	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму.	
71.	Личное и групповое туристское снаряжение		2		Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
72.	Итоговое занятие.		2		Приём зачётов, тестов.

**Учебный план.  
2 год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
<b>1. Основы туристской подготовки</b>						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-		
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	7	2	5		
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.4	Питание в туристском походе	3	2	1		
1.5	Туристские узлы и способы их вязания	10	3	7		
1.6	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	13	13	-		
1.7	Дистанция пешеходная в природной среде	24	2	22	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.8	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе	68	4	64	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.9	Туристские слеты и соревнования	21	-	21		
		<b>150</b>	<b>28</b>	<b>122</b>		
<b>2. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Топографическая и спортивная карта	5	2	3		
2.2	Условные знаки	5	2	3		
2.3	Компас. Работа с компасом	5	2	3		
2.4	Способы ориентирования	10	5	5		

2.5	Соревнование по ориентированию	9	2	7	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>		
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
3.1	Общая физическая подготовка	18	-	18		
4.2	Специальная физическая подготовка	11	-	11		
		<b>29</b>	-	<b>29</b>		
	Итоговое занятие	<b>3</b>	-	<b>3</b>		
	<b>ИТОГО за период обучения:</b>	<b>216</b>	<b>41</b>	<b>175</b>		

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов.

## Содержание программы. 2 год обучения.

### **1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.**

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма. Самодетельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

#### **1.2. Личное и групповое туристское снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста.

Специальное альпинистское снаряжение жумар, спусковое устройство, блок ролик, карабины, индивидуальная страховочная система, каска и верёвки.

Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные устройство «гри-гри», карабины.

#### **Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

#### **Практические занятия**

**Низкий уровень** - Заготовка дров — работа с пилой и топором;

**Средний уровень** - Установка палаток в различных условиях.

**Высокий уровень** - Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

#### **1.4. Питание в туристском походе**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

#### **Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **1.5. Туристские узлы и способы их вязания.**

Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.

#### **Практические занятия**

Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.

**Низкий уровень** – Вязка узлов с помощью педагога;

**Средний уровень** – Вязка узлов без учёта времени;

**Высокий уровень** – Вязка 4 узлов в течении 1 минуты.

### **1.6. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.**

Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные» («дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка»). Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.

#### **1.7. Дистанция пешеходная в природной среде.**

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице.

Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.

##### **Практические занятия**

Технические приёмы: переправа первого участника через овраг по бревну, по дну; подъём первого участника с нижней страховкой; траверс склона первым участником с командной страховкой; движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; подъём по склону с верхней страховкой; спуск по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник»; транспортировка снаряжения.

Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

**Низкий уровень** – Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно;

**Средний уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;

**Высокий уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл.

#### **1.8. Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.**

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.

##### **Практические занятия**

Технические приёмы: движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; спуск по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами; транспортировка снаряжения.

Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

##### **Практические занятия**

**Низкий уровень** – Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно;

**Средний уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;

**Высокий уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл.

#### **1.9. Туристские слеты и соревнования**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, его функции. План его работы.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, подъезда и т.д.).

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Положение о соревнованиях. Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

#### Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

Участие в соревнованиях.

## **2.Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

Построение профиля маршрута.

#### Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.

#### Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

### **2.3. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им.

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты.

Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

#### Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.

### **2.4.Способы ориентирования**

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

### Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **2.5. Соревнования по ориентированию**

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

### Практические занятия

**Низкий уровень** – Ориентирование по заданному маршруту;

**Средний уровень** - Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору;

**Высокий уровень** - Ориентирование на маркированной трассе и обозначенному маршруту.

## **3. Общая и специальная физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка**

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения для развития ловкости и прыгучести



Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из–за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **«Спортивный туризм 2.216» к дополнительной общеразвивающей программе по спортивному туризму объединения «АЗИМУТ-2,3»**

**Направленность:** туристско-краеведческая

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации 4 года

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Спортивный туризм 2.216» (далее - РП «Спортивный туризм») разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

### **Особенности реализации программы**

РП «Спортивный туризм» реализуется в объёме учебного плана 2-го года обучения на базе ОДО МАУ «Центра дополнительного образования детей города Ишима. Срок реализации программы один год.

Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность одного занятия, часов	Возраст обучающихся	Особенности группы	Наполняемость группы
216	2 (вторник, четверг)	3*45 (с перерывом 10 минут)	11-17	2 год обучения	8-12

### **Формы и методы туристской подготовки.**

#### **1. Учебный поход.**

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

#### **2. Учебно-тренировочные сборы.**

Значительные преимущества в отработке практических знаний, умений имеет такая форма, как учебно-тренировочный сбор (УТС), когда учащиеся на сутки или более, съезжаются в определённое место, где живут в полевых условиях и учатся все эти дни.

#### **3. Туристские слёты и соревнования.**

Туристские слёты и соревнования учащихся являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного туристского похода, а также формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. Они служат не только целям обучения и

проверки полученных учащимися навыков, но и хорошей школой подготовки педагогов, занимающихся туристско-краеведческой работой.

#### **4. Полевые туристские лагеря.**

Следующей формой проверки готовности туристских групп к выживанию в природной среде является организация полевого лагеря. Ведь когда школьник отдыхает в загородном лагере на всём готовеньком, ему недоступна очень большая область человеческих стремлений, мыслей и чувств.

Лагерь может называться туристским, туристско-трудовым или туристско-спортивным, но главная педагогическая идея состоит не в работе по профилю, а в существовании лагеря как такового. Строить нужно не лагерь, а отношения с детьми.

Главной педагогической изюминкой туристского лагеря является то, что учителя отдают детям... власть. Здесь практически на все сто процентов реализуется принцип самообслуживания и самоуправления (в форме совета лагеря).

#### **5. Дистанционное обучение.**

Для организации дистанционного обучения могут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» «Команда «Азимут по спортивному туризму в г. Ишим» (<https://vk.com/club68934701>).

#### **Цель программы:**

Целью Программы является развитие и популяризация спортивного туризма, привлечение детей, подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности, спортивным туризмом.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие задачи:*

- расширить знания об истории развития туризма в России;
- сформировать систему знаний о пешеходных и лыжных дистанциях;
- обучить правилам и условиям проведения соревнований;
- обучить правилам соревнований и системы штрафов по спортивному туризму и ориентированию на личных, лично-командных и командных дистанциях;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- обучить навыкам подбора туристского снаряжения
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования.
- сформировать навыки бивачных работ;

##### *Развивающие задачи:*

- способствовать развитию координации, гибкости, общей выносливости;
- способствовать развитию общих физических качеств;

##### *Воспитательные задачи:*

- выработать организаторские навыки, лидерские качества в коллективе;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- воспитать волевого, целеустремленного, закаленного спортсмена;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

### **Планируемые результаты.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения и навыки</b>
1.	Основы туристской подготовки		

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма.	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.4.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.5.	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму пешеходных дистанциях	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанция-пешеходные» («дистанция-пешеходная»). Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.6.	Дистанция пешеходная природной среде в		<p>Технические приёмы:  Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».  Организация самостраховки и командной страховки.  Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
1.7.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<p>Технические приёмы:  Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стелу с зацепами.  Организация самостраховки и командной страховки.  Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».</p>

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.8.	Туристские узлы и способы их вязания	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
1.13.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.4.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
3.1.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
3.2.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план 2 года обучения на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
<b>1. Основы туристской подготовки</b>						
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-		
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	7	2	5		
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.4	Питание в туристском походе	3	2	1		
1.5	Туристские узлы и способы их вязания	10	3	7		
1.6	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	13	13	-		
1.7	Дистанция пешеходная в природной среде	24	2	22	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.8	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе	68	4	64	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.9	Туристские слеты и соревнования	21	-	21		
		<b>150</b>	<b>28</b>	<b>122</b>		
<b>2. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Топографическая и спортивная карта	5	2	3		
2.2	Условные знаки	5	2	3		
2.3	Компас. Работа с компасом	5	2	3		

2.4	Способы ориентирования	10	5	5		
2.5	Соревнование по ориентированию	9	2	7	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
		<b>34</b>	<b>13</b>	<b>21</b>		
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
3.1	Общая физическая подготовка	18	-	18		
4.2	Специальная физическая подготовка	11	-	11		
		<b>29</b>	-	<b>29</b>		
Итоговое занятие		<b>3</b>	-	<b>3</b>		
ИТОГО за период обучения:		<b>216</b>	<b>41</b>	<b>175</b>		

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов.



**Календарный план работы на 2-й год обучения. (2 занятия по 3 часа в неделю, 216 всего).**

№п/п	Тема.	Дата, (месяц)	Часы	Содержание.	Практическая работа
73.	Вводное занятие Туристские путешествия, история развития туризма.		1	Инструктаж по Т.Б. во время проведения занятий на улице. Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.	
	Личное и групповое туристское снаряжение		1	Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Специальное альпинистское снаряжение жумар, спусковое устройство, блок ролик, карабины, индивидуальная страховочная система, каска и верёвки.	
	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
74.	Дистанция пешеходная в природной среде		2	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной

					страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
75.	Дистанция пешеходная в природной среде		2		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
76.	Дистанция пешеходная в природной среде		2		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом

					«вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка».
	СФП		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
77.	Дистанция пешеходная в природной среде		2		<b>Низкий уровень</b> –Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно; <b>Средний уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл; <b>Высокий уровень</b> –Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл.
	СФП		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
78.	Понятие о топографической и спортивной карте.		1	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.	
	Условные знаки		1	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталей основные, утолщенные,	

				полугоризонтали. Бергштрих.	
	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
79.	Понятие о топографической и спортивной карте.		1		Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
80.	Компас. Работа с компасом.		1	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.	
	Способы ориентирования		2	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
81.	Компас. Работа с компасом.		1		Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.
	Способы ориентирования		2	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

82.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		2	Требования к месту бивака: — жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; — безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; — комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.	Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.
	Питание в туристском походе.		1	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	
83.	Туристские слеты и соревнования		3	Участие в открытых городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	
84.	Личное и групповое туристское снаряжение		2		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
	ОФП		1		Подвижные игры и эстафеты.
85.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

86.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
87.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
88.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по

					стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	
89.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
90.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.

91.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		<b>Низкий уровень</b> – Вязка узлов с помощью педагога; <b>Средний уровень</b> – Вязка узлов без учёта времени; <b>Высокий уровень</b> – Вязка 4 узлов в течении 1 минуты.
92.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
93.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
94.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по



					<p>перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».</p>
	ОФП.		<b>1</b>		Подвижные игры и эстафеты.
<b>95.</b>	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<b>2</b>		<p><b>Низкий уровень</b> –Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно;</p> <p><b>Средний уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;</p> <p><b>Высокий уровень</b>–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл.</p>
	ОФП.		<b>1</b>		Подвижные игры и эстафеты.
<b>96.</b>	Туристские слеты и соревнования		<b>3</b>	Участие в отборочном Кубке Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на искусственном рельефе.	
<b>97.</b>	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<b>2</b>	<p>Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале.</p> <p>Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.</p>	<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».</p>
	Туристские узлы и способы их вязания.		<b>1</b>	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	
<b>98.</b>	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		<b>2</b>		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».</p>
	Туристские узлы и способы их вязания.		<b>1</b>		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык,

					схватывающий, брамшкотовый и тд.
99.	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
100	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
100	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
100	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа

					методом «вертикальный маятник»; подъем по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
10	Туристские слеты и соревнования		3	Участие в финале Кубка Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на искусственном.	
10	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъем (спуск) по наклонной навесной переправе; подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъем по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
10	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъем (спуск) по наклонной навесной переправе; подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъем по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

	туризму на пешеходных дистанциях				
10	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
10	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры
10	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».

	ОФП		1		Спортивные игры.
10	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
11	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
11	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
11	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной

					страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
11	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
11	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП		1		Спортивные игры.
11	Туристские слеты и соревнования		3	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму на искусственном рельефе. Дистанция-пешеходная-связка	
11	Понятие о топографической и спортивной карте.		1	Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, немасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней,	

				растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.	
	Условные знаки		1	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.	
	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
11	Понятие о топографической и спортивной карте.		1		Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
11	Понятие о топографической и спортивной карте.		1		Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
	СФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.

11	Компас. Работа с компасом.		1	Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.	
	Способы ориентирования		2	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
12	Компас. Работа с компасом.		1		Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.
	Способы ориентирования		2	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
12	Компас. Работа с компасом.		1		Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.
	Способы ориентирования		2	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
12	Соревнование по ориентированию		1/2	Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.	Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.
12	Соревнование по ориентированию		1/2	Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.	Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.
12	Соревнование по ориентированию		3		<b>Низкий уровень</b> – Ориентирование по заданному маршруту; <b>Средний уровень</b> - Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору; <b>Высокий уровень</b> - Ориентирование на маркированной трассе и обозначенному маршруту.



12	Туристские слеты и соревнования		3	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	
12	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
12	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

12	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	
12	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
13	Туристские узлы и способы их вязания.		1		<b>Низкий уровень</b> – Вязка узлов с помощью педагога; <b>Средний уровень</b> – Вязка узлов без учёта времени; <b>Высокий уровень</b> – Вязка 4 узлов в течении 1 минуты.
	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».

13	ОФП.		1		Спортивные игры.
	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		2		<b>Низкий уровень</b> –Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно; <b>Средний уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл; <b>Высокий уровень</b> –Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл.
13	Туристские слеты и соревнования		3	Участие в открытых городских соревнованиях по спортивному туризму на искусственном рельефе. Дистанция-пешеходная-группа.	
13	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
	Дистанция пешеходная в природной среде		2	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
13	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
	Дистанция пешеходная в природной среде		2		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по

					<p>перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
13	<p>Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях</p>		1	<p>Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.</p>	
	<p>Дистанция пешеходная в природной среде</p>		2		<p>Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
13	СФП.		1		<p>Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.</p>
	<p>Дистанция пешеходная в природной среде</p>		2		<p>Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
13	СФП.		1		<p>Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.</p>

	Дистанция пешеходная в природной среде		2		<p>Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
13	СФП.		1		<p>Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы.</p>
	Дистанция пешеходная в природной среде		2		<p>Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
13	Личное и групповое туристское снаряжение.		1	<p>Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.</p> <p>Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.</p>	

	Дистанция пешеходная в природной среде		2		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 2 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
68	Личное и групповое туристское снаряжение.		1		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
	Дистанция пешеходная в природной среде		2		<b>Низкий уровень</b> –Выполнение технических приёмов по отдельности самостоятельно; <b>Средний уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл; <b>Высокий уровень</b> –Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл.
69	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		1		<b>Низкий уровень</b> - Заготовка дров — работа с пилой и топором; <b>Средний уровень</b> - Установка палаток в различных условиях. <b>Высокий уровень</b> - Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.
	Питание в туристском походе.		2	Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.	Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.
70	Туристские слеты и соревнования		3	Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму.	
71	Личное и групповое туристское снаряжение		2		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
	ОФП.		1		Подвижные игры и эстафеты.
72	Итоговое занятие.		3		Приём зачётов, тестов.

**Учебный план.  
3 год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>						
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	7	2	5		
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.3	Питание в туристском походе	3	2	1		
1.4	Туристские узлы и способы их вязания	18	2	16	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.5	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	17	17	-		
1.6	Дистанция пешеходная в природной среде	14	4	10	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.7	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе	62	6	56	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.8	Туристские слеты и соревнования	14	-	14		
		<b>138</b>	<b>34</b>	<b>104</b>		
<b>2. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3		
2.2	Условные знаки	6	2	4		
	Способы ориентирования	10	4	6		

2.3	Соревнования по ориентированию	2	1	1	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
		<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>		
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
3.1	Общая физическая подготовка	44	-	44		
3.2	Специальная физическая подготовка	8	-	8		
		<b>52</b>	-	<b>52</b>		
	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	<b>2</b>		
	Итого за период обучения	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>		

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие(лагерь, поход, слет и т.п.)- вне сетки часов



## Содержание программы.

3 год обучения.

### 1.Туристская подготовка(пешеходный туризм)

#### **1.1.Личное и групповое туристское снаряжение**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления.

Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.

#### Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.2.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.**

Использование разборной печки. Заготовка дров к ней.

Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Ночные дежурства.

Ночлег в палатке без печки.

Виды газовых горелок (примусов) и правила работы с ними.

#### Практические занятия

**Низкий уровень** - Подготовка газовой горелки (примуса) к работе;

**Средний уровень** - Установка разборной печки. Заготовка дров к ней;

**Высокий уровень**- Организация ночлега в различных условиях.

#### **1.3.Питание в туристском походе**

Приготовление пищи на газовой горелке (примусах).

Расчет калорийности дневного рациона.

Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе."Карманное" питание. Витамины.

#### Практические занятия

Приготовление пищи на газовой горелке (примусе). Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

#### **1.4. Туристские узлы и способы их вязания.**

Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.

#### Практические занятия

Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.

**Низкий уровень** – Вязка узлов без учёта времени;

**Средний уровень** – Вязка 5 узлов в течении 1 минуты;

**Высокий уровень** – Вязка 6 узлов в течении 1 минуты.

#### **1.5. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.**

Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.

#### **1.6. Дистанция пешеходная в природной среде.**

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице.

Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.

#### Практические занятия

Технические приёмы: переправа первого участника в брод; переправа первого участника через водное препятствие по бревну; переправа первого участника через овраг по

бревну, по дну; подъём первого участника с нижней страховкой; траверс склона первым участником с командной страховкой; организация перил; снятие перил; движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; подъём по склону с верхней страховкой; спуск по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник»; транспортировка снаряжения.

Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

**Низкий уровень**–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;

**Средний уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл;

**Высокий уровень**–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 3 кл. с помощью педагога;

### **1.7. Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.**

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.

#### **Практические занятия**

Технические приёмы: Организация перил; снятие перил; движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; спуск по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стелу с зацепами; транспортировка снаряжения.

Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

**Низкий уровень**–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл;

**Средний уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл;

**Высокий уровень**–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 3 кл. с помощью педагога;

### **1.8. Туристские слеты и соревнования**

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Туристская техника».

Виды и характер соревнований по туристской технике. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий.

Оборудование этапов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий.

Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Порядок определения результатов соревнований.

#### **Практические занятия**

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований. Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

## **2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Старение карты, ее генерализация. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

#### Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

#### **2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.

#### Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### **2.2. Способы ориентирования**

Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

#### **2.3. Соревнования по ориентированию**

Подготовка к участию в соревнованиях.

Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

#### Практические занятия

**Низкий уровень** – Ориентирование по заданному маршруту;

**Средний уровень** - Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору;

**Высокий уровень** - Ориентирование на маркированной трассе и обозначенному маршруту.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Общая физическая подготовка**

##### Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Легкая атлетика. Лыжная подготовка.

#### **3.2. Специальная физическая подготовка**

### Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

#### Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

#### Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## «Спортивный туризм 3.216» к дополнительной общеразвивающей программе по спортивному туризму объединения «АЗИМУТ-4»

**Направленность:** туристско-краеведческая

Возраст обучающихся 11-17 лет

Срок реализации 4 года

### Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивный туризм 3.216» (далее - РП «Спортивный туризм») разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» туристско-краеведческой направленности.

### Особенности реализации программы

РП «Спортивный туризм» реализуется в объёме учебного плана 3-го года обучения на базе ОДО МАУ «Центра дополнительного образования детей города Ишима. Срок реализации программы один год.

Объём программы, часов	Кратность занятий в неделю	Продолжительность одного занятия, часов	Возраст обучающихся	Особенности группы	Наполняемость группы
216	3 (понедельник среда, пятница)	2*45 (с перерывом 10 минут)	11-17	3 год обучения	8-12

### Формы и методы туристской подготовки.

#### 1. Учебный поход.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

#### 2. Учебно-тренировочные сборы.

Значительные преимущества в отработке практических знаний, умений имеет такая форма, как учебно-тренировочный сбор (УТС), когда учащиеся на сутки или более, съезжаются в определённое место, где живут в полевых условиях и учатся все эти дни.

#### 3. Туристские слёты и соревнования.

Туристские слёты и соревнования учащихся являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного

туристского похода, а также формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. Они служат не только целям обучения и проверки полученных учащимися навыков, но и хорошей школой подготовки педагогов, занимающихся туристско-краеведческой работой.

#### **4. Полевые туристские лагеря.**

Следующей формой проверки готовности туристских групп к выживанию в природной среде является организация полевого лагеря. Ведь когда школьник отдыхает в загородном лагере на всём готовеньком, ему недоступна очень большая область человеческих стремлений, мыслей и чувств.

Лагерь может называться туристским, туристско-трудовым или туристско-спортивным, но главная педагогическая идея состоит не в работе по профилю, а в существовании лагеря как такового. Строить нужно не лагерь, а отношения с детьми.

Главной педагогической изюминкой туристского лагеря является то, что учителя отдают детям... власть. Здесь практически на все сто процентов реализуется принцип самообслуживания и самоуправления (в форме совета лагеря).

#### **5. Дистанционное обучение.**

Для организации дистанционного обучения могут использоваться видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, подготовленные педагогом по темам занятий. Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться в группе «ВКонтакте» «Команда «Азимут по спортивному туризму в г. Ишим» (<https://vk.com/club68934701>).

#### **Цель программы:**

Целью Программы является развитие и популяризация спортивного туризма, привлечение детей, подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности, спортивным туризмом.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие задачи:*

- расширить знания об истории развития туризма в России;
- сформировать систему знаний о пешеходных и лыжных дистанциях;
- обучить правилам и условиям проведения соревнований;
- обучить правилам соревнований и системы штрафов по спортивному туризму и ориентированию на личных, лично-командных и командных дистанциях;
- обучить навыкам работы с картой и компасом;
- обучить навыкам подбора туристского снаряжения
- сформировать систему специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, топографии и ориентирования.
- сформировать навыки бивачных работ;

##### *Развивающие задачи:*

- способствовать развитию координации, гибкости, общей выносливости;
- способствовать развитию общих физических качеств;

##### *Воспитательные задачи:*

- выработать организаторские навыки, лидерские качества в коллективе;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- воспитать волевого, целеустремленного, закаленного спортсмена;
- воспитать гуманное отношение к природе, окружающей среде;
- воспитать позитивные коммуникативные способности личности в коллективе.

### **Планируемые результаты.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения и навыки</b>
--------------	--------------------------------	---------------	------------------------

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров	Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров
1.3.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов
1.4.	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму пешеходных дистанциях	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные» («дистанция-пешеходная»). Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.5.	Дистанция пешеходная природной среде в		<p>Технические приёмы:  Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».  Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».</p>
1.6.	Дистанция пешеходная искусственном рельефе. на		<p>Технические приёмы:  Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стелу с зацепами.  Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 1 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».</p>



№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1.7.	Туристские узлы и способы их вязания	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
1.8.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника
<b>2. Топография и ориентирование</b>			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий.	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>			
3.1.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
3.2.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план 3 года обучения на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>						
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	7	2	5		
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.3	Питание в туристском походе	3	2	1		
1.4	Туристские узлы и способы их вязания	18	2	16	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.5	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	17	17	-		
1.6	Дистанция пешеходная в природной среде	14	4	10	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.7	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе	62	6	56	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.8	Туристские слеты и соревнования	14	-	14		
		<b>138</b>	<b>34</b>	<b>104</b>		
<b>2. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	3	3		
2.2	Условные знаки	6	2	4		

	Способы ориентирования	10	4	6		
2.3	Соревнования по ориентированию	2	1	1	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
		<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>		
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
3.1	Общая физическая подготовка	44	-	44		
3.2	Специальная физическая подготовка	8	-	8		
		<b>52</b>	-	<b>52</b>		
	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	<b>2</b>		
	Итого за период обучения	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>		

Зачетный поход I категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, поход, слет и т.п.) - вне сетки часов

**Календарный план работы на 3-й год обучения. (3 занятия по 2 часа в неделю, 216 всего).**

№п /п	Тема.	Дата, (месяц)	Часы.	Содержание.	Практическая работа
14	Вводное занятие Личное и групповое туристское снаряжение		1	Инструктаж по Т.Б. во время проведения занятий на улице. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.	
	Личное и групповое туристское снаряжение		1		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
14	Дистанция пешеходная в природной среде		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блокв этапа в природной среде.	
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
14	Дистанция пешеходная в природной среде		1	Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа в природной среде.	
	Регламент проведения спортивных		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-	

	соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях			пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
14	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
14	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
14	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник».

					навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
14	Дистанция пешеходная в природной среде		1		<b>Низкий уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл; <b>Средний уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл; <b>Высокий уровень</b> –Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 3 кл. с помощью педагога;
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
14	Топографическая и спортивная карта..		1	Виды топографических карт и основные сведения о них. Старение карты, ее генерализация. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.	
	Условные знаки		1	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные,	

				утолщенные, полугоризонтالي. Бергштрих.	
14	Топографическая и спортивная карта..		1	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа.	
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
14	Топографическая и спортивная карта..		1		Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
15	Топографическая и спортивная карта..		1		Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
15	Способы ориентирования		1	Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде (подробному описанию пути). Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	
	СФП.		1		Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной



					<p>крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.</p> <p>Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.</p>
15	Способы ориентирования		1	<p>Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде (подробному описанию пути).</p> <p>Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.</p>	
	СФП.		1		<p>Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.</p> <p>Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.</p>
15	Способы ориентирования		1		<p>Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.</p>
	СФП.		1		<p>Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные</p>

					и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.
15	Соревнование по ориентированию		2	Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.	<b>Низкий уровень</b> - Ориентирование по заданному маршруту; <b>Средний уровень</b> - Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору; <b>Высокий уровень</b> - Ориентирование на маркированной трассе и обозначенному маршруту.
15	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		1		Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды газовых горелок (примусов) и правила работы с ними. <b>Низкий уровень</b> - Подготовка газовой горелки (примуса) к работе; <b>Средний уровень</b> - Установка разборной печки. Заготовка дров к ней; <b>Высокий уровень</b> - Организация ночлега в различных условиях.
	Питание в туристском походе.		1	Приготовление пищи на газовой горелке (примусах). Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.	
15	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в открытых городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	
15	Личное и групповое туристское снаряжение		1		Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

	Туристские узлы и способы их вязания.		1	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	
15	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
15	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.	
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.

					Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.

					Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	Туристские узлы и способы их вязания.		<u>1</u>		<b>Низкий уровень</b> – Вязка узлов без учёта времени; <b>Средний уровень</b> – Вязка 5 узлов в течении 1 минуты; <b>Высокий</b> – Вязка 6 узлов в течении 1 минуты.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Элементы скалолазания.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».

	ОФП.		1		Элементы скалолазания.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Элементы скалолазания.
16	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Элементы скалолазания.
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Элементы скалолазания.
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной

					страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Элементы скалолазания.
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Элементы скалолазания.
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<b>Низкий уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл; <b>Средний уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл; <b>Высокий уровень</b> –Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 3 кл. с помощью педагога;
	ОФП.		1		Спортивные игры.
17	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в отборочном Кубке Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на искусственном рельефе.	
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа

					методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
17	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Спортивные игры.



18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
18	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в финале Кубка Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях на искусственном рельефе.	
18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа в связке.	

	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа в связке.	
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности:

					«Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
18	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.

19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».</p>
	ОФП.		1		Спортивные игры.
19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».</p>
	ОФП.		1		Спортивные игры.
19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».</p>
	ОФП.		1		Спортивные игры.
19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».</p>

					«Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.

19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».</p>
	ОФП.		1		Спортивные игры.
19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».</p>
	ОФП.		1		Спортивные игры.
19	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».</p>
	ОФП.		1		Спортивные игры.
20	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<p>Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.</p> <p>Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».</p>

					«Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
20	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
20	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
20	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-связка».
	ОФП.		1		Спортивные игры.
20	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму на искусственном рельефе. Дистанция-пешеходная-связка	

20	Топографическая и спортивная карта..		1	Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.	
	Условные знаки		1	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.	
20	Топографическая и спортивная карта..		1		Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.
	Условные знаки		1		Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.
20	Способы ориентирования.		1	Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде (подробному описанию пути). Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	
	ОФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
20	Способы ориентирования.		1	Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде (подробному описанию пути). Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.	



	ОФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
20	Способы ориентирования.		1		Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
	ОФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
21	Способы ориентирования.		1		Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
	ОФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
21	Способы ориентирования.		1		Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
	ОФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
21	Способы ориентирования.		1		Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
	ОФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
21	Способы ориентирования.		1		Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
	ОФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
21	Способы ориентирования.		1		Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.
	ОФП.		1		Упражнение на развитие выносливости – ходьба на лыжах.
21	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в областной спартакиаде по спортивному ориентированию.	
21	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа группой.	
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические	

				приёмы.	
21	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1	Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа группой.	
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
21	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
21	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».

	Туристские узлы и способы их вязания.		1	Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.	
21	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
22	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
22	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».

	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
22	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
22	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
22	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа

					методом «вертикальный маятник»; подъем по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
22	Туристские узлы и способы их вязания.		1		Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.
	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъем (спуск) по наклонной навесной переправе; подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъем по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
22	Туристские узлы и способы их вязания.		1		<b>Стартовый уровень</b> – Вязка узлов без учёта времени; <b>Базовый уровень</b> – Вязка 5 узлов в течении 1 минуты; <b>Продвинутый уровень</b> – Вязка 6 узлов в течении 1 минуты.
	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъем (спуск) по наклонной навесной переправе; подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъем по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
22	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъем (спуск) по наклонной навесной переправе; подъем (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъем по стенду с зацепами.

					Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	ОФП.		1		Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.
22	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	ОФП.		1		Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.
22	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	ОФП.		1		Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.
23	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами.

					Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	ОФП.		1		Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.
23	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		Технические приёмы: Движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами. Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	ОФП.		1		Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.
23	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.		1		<b>Стартовый уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 1 кл; <b>Базовый уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл; <b>Продвинутый уровень</b> –Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 3 кл. с помощью педагога;
	ОФП.		1		Спортивные игры.
23	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в открытых городских соревнованиях по спортивному туризму на искусственном рельефе. Дистанция-пешеходная-группа.	
23	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	

	Дистанция пешеходная в природной среде		1	Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице. Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа в природной среде.	
23	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
	Дистанция пешеходная в природной среде		1	Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа в природной среде.	
23	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях		1	Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные». Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.	
	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
23	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну



					(горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	СФП.		1		Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.
23	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	СФП.		1		Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.
100	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	СФП.		1		Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.
101	Дистанция пешеходная в природной среде		1		Технические приёмы: Движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник». Организация самостраховки и командной

					страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная-группа».
	СФП.		1		Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.
102	Дистанция пешеходная в природной среде		1		<b>Низкий уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная-группа» 1 кл; <b>Средний уровень</b> – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная-группа» 2 кл; <b>Высокий уровень</b> –Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная-группа» 3 кл. с помощью педагога;
	СФП.		1		Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.
103.	Личное и групповое туристское снаряжение		1	Инструктаж по Т.Б. во время проведения занятий на улице. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода. Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления.	
	Личное и групповое туристское снаряжение		1		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
104	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		2	Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Виды газовых горелок (примусов) и правила работы с ними.	
	Питание в туристском походе.			Приготовление пищи на газовой горелке (примусах). Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины. нтах.	

105.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		1		<b>Низкий уровень</b> - Подготовка газовой горелки (примуса) к работе; <b>Средний уровень</b> - Установка разборной печки. Заготовка дров к ней; <b>Высокий уровень</b> - Организация ночлега в различных условиях.
	Питание в туристском походе.		1		Приготовление пищи на газовой горелке (примусе). Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вари
106	Туристские слеты и соревнования		2	Участие в областных соревнованиях по спортивному туризму.	
107	Личное и групповое туристское снаряжение		2		Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.
108	Итоговое занятие.		2		Приём зачётов, тестов.

**Учебный план.  
4год обучения.**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	
		Всего	Теория	Практика	Очная	Очная с применением дистанционных технологий
<b>1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)</b>						
1.1	Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	7	2	5		
1.2	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	3	2	1	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.3	Питание в туристском походе	3	2	1		
1.4	Туристские узлы и способы их вязания	18	2	16		
1.5	Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	16	16	-		
1.6	Дистанция пешеходная в природной среде	17	4	13	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.7	Дистанция пешеходная на искусственном рельефе	62	6	56	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
1.8	Туристские слеты и соревнования	14	-	14		
		<b>140</b>	<b>34</b>	<b>106</b>		
<b>2. Топография и ориентирование</b>						
2.1	Способы ориентирования	13	5	8		
2.2	Соревнования по ориентированию	2	1	1	Диагностика	Фото, видео материал, Видеоотчёт.
		<b>15</b>	<b>6</b>	<b>9</b>		
<b>3. Общая и специальная физическая подготовка</b>						
3.1	Общая физическая подготовка	46	-	46		
3.2	Специальная физическая подготовка	13	-	13		

		<b>59</b>	-	<b>59</b>		
	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	<b>2</b>		
	<b>ИТОГО</b> за период обучения	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>		

Зачетный поход II – III категории сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.п.) - вне сетки часов

# Содержание программы.

## 4 год обучения.

### **1.Туристская подготовка(пешеходный туризм)**

#### **1.1.Усовершенствование и изготовление туристского снаряжения**

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям его эксплуатации.

Костровые приспособления: таганки и тросики. Техника их изготовления.

Конструкции самодельных палаток, спальных мешков, рюкзаков. Применение современных материалов для изготовления снаряжения.

##### **Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

#### **1.2. Организация туристского быта в экстремальных условиях.**

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывание огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

##### **Практические занятия**

**Низкий уровень** - Подготовка и разжигание костра типа «нодья»;

**Средний уровень** - Добывание огня без спичек;

**Высокий уровень** - Строительство временных укрытий.

#### **1.3. Питание в туристском походе**

Приготовление пищи на газовой горелке (примусах).

Расчет калорийности дневного рациона.

Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. "Карманное" питание. Витамины.

##### **Практические занятия**

Приготовление пищи на газовой горелке (примусе) с помощью педагога. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах.

#### **1.4. Туристские узлы и способы их вязания.**

Туристские узлы их предназначения. Классификация узлов и способы их вязания.

##### **Практические занятия**

Вязка узлов: прямой, встречный, грейпвайн, проводник, австрийский проводник, двойной проводник, восьмёрка, булинь, стремя, штык, схватывающий, брамшкотовый и тд.

**Низкий уровень** – Вязка узлов без учёта времени;

**Средний уровень** – Вязка 6 узлов в течении 1 минуты;

**Высокий уровень** – Вязка 7 узлов в течении 1 минуты.

#### **1.5. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.**

Изучение Регламента проведения соревнований в группе дисциплин «дистанции-пешеходные» («дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная-связка», «дистанция-пешеходная-группа»). Общие понятия, требования к участникам, требование к снаряжению, процедура старта и финиша, технические приёмы.

#### **1.6. Дистанция пешеходная в природной среде.**

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий на улице.

Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка,

сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.

#### Практические занятия

Технические приёмы: переправа первого участника в брод; переправа первого участника через водное препятствие по бревну; переправа первого участника через овраг по бревну, по дну; подъём первого участника с нижней страховкой; траверс склона первым участником с командной страховкой; организация перил; снятие перил; движение по перилам в брод, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; подъём по склону с верхней страховкой; спуск по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник; переправа методом «вертикальный маятник»; транспортировка снаряжения.

Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

**Низкий уровень**–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл;

**Средний уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 3 кл.

**Высокий уровень**–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 4 кл. с помощью педагога;

#### **1.7. Дистанция пешеходная на искусственном рельефе.**

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Понятие о этапе, блок этапов. Что такое самостраховка, командная страховка, сопровождение и судейская страховка. Тактика и техника преодоления этапа и блоков этапа.

#### Практические занятия

Технические приёмы: Организация перил; снятие перил; движение по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; спуск по перилам; траверс склона по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»; подъём по стенду с зацепами; транспортировка снаряжения.

Организация самостраховки и командной страховки. Группа дисциплин 3 класса сложности: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-пешеходная-связка», «Дистанция-пешеходная-группа».

#### Практические занятия

**Низкий уровень**–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 2 кл;

**Средний уровень** – Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 3 кл.;

**Высокий уровень**–Преодоления этапов в дисциплине «Дистанция-пешеходная» 4 кл. с помощью педагога;

#### **1.8. Туристские слеты и соревнования**

Организация и судейство соревнований по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях.

Содержание соревнований, их командный характер. Полигон, построение дистанции, ее длина, количество этапов.

Порядок определения результатов соревнований.

Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, обязательное наличие медицинской аптечки. информация команд о границах полигона и действиях в случае возникновения аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

#### Практические занятия

Участие в городских и областных соревнованиях. Участие в подготовке туристской

полосы препятствий. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

## **2.Топография и ориентирование**

### **2.1. Способы ориентирования**

Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде (подробному описанию пути).

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

#### **Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

### **2.2 Соревнования по ориентированию.**

Подготовка к участию в соревнованиях.

Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

#### **Практические занятия**

**Низкий уровень**– Ориентирование по заданному маршруту;

**Средний уровень** - Прохождению мини-маршрута, ориентирование по выбору;

**Высокий уровень** - Ориентирование на маркированной трассе и обозначенному маршруту.

## **3. Общая и специальная физическая подготовка**

### **3.1.Общая физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика. Лыжная подготовка.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

#### **Практические занятия**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными



условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Год обучения	1 год (начальный)			1 год (базовый)			2 год			3 год			4 год		
Количество часов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Наименование разделов															
Основы туристской подготовки Туристская подготовка	94	25	69	136	28	108	150	28	122	138	34	104	140	34	106
Топография и ориентирование	23	8	15	27	8	19	34	13	21	24	10	14	15	6	9
Общая и специальная физическая подготовка	25	-	25	51	-	51	29	-	29	52	-	52	59	-	59
Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	3	-	3	2	-	2	2	-	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>180</b>	<b>216</b>	<b>41</b>	<b>175</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>

Содержание первого года обучения соответствует стартовому уровню программы (первый год обучения) объединения «Азимут».

## Календарный учебный график

Наименование группы/ год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин.)	Всего ак. часов в год	Кол-во ак. часов в неделю
Группа № 1 1 год обучения Начальный	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	2*45 мин.	144	4
Группа № 1 1 год обучения Базовый	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	3*45 мин.	216	6
Группа № 2 2 год обучения	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	2*45 мин.	216	6
Группа № 3 3 год обучения	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	3*45 мин.	216	6
Группа № 4 4 год обучения	с 1 сентября по 31 мая (36 уч. недель)	3*45 мин.	216	6

### Формы аттестации

Три раза в год в сентябре, январе и мае с обучающимися объединения проводится диагностика знаний, умений и навыков, результаты которой отображаются в таблице. В течение года после обучения каждой раздела, обучающиеся участвуют в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают зачёты и тесты.

### Диагностика знаний, умений и навыков Обучающихся туристского объединения «Азимут» педагог дополнительного образования Шварцкопф Э.В. СЕНТЯБРЬ, ЯНВАРЬ, МАЙ

Показатели (знания, умения, навыки)	Теоретические знания	Качество выполнения практических работ	Степень самостоятельности в работе	Время, затраченное на выполнение работы	Творческое мышление	Количество баллов	Общий результат	Уровни
ФИО								

0 - не справляется с заданием

1- справляется с помощью педагога

2 - справляется с частичной помощью педагога

3 - справляется самостоятельно

0 - 5 – 1 низкий уровень  
6 - 10 – 2 средний уровень  
11 – 15 – 3 высокий уровень

## **Методические материалы** **Формы и методы туристской подготовки.**

### **1. Учебный поход.**

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

### **2. Учебно-тренировочные сборы.**

Значительные преимущества в отработке практических знаний, умений имеет такая форма, как учебно-тренировочный сбор (УТС), когда учащиеся на сутки или более, съезжаются в определённое место, где живут в полевых условиях и учатся все эти дни.

### **3. Туристские слёты и соревнования.**

Туристские слёты и соревнования учащихся являются одной из важных форм подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийного, содержательного туристского похода, а также формой обмена опытом работы и пропаганды всего нового, появившегося в туризме за последнее время. Они служат не только целям обучения и проверки полученных учащимися навыков, но и хорошей школой подготовки педагогов, занимающихся туристско-краеведческой работой.

### **4. Полевые туристские лагеря.**

Следующей формой проверки готовности туристских групп к выживанию в природной среде является организация полевого лагеря. Ведь когда школьник отдыхает в загородном лагере на всём готовеньком, ему недоступна очень большая область человеческих стремлений, мыслей и чувств.

Лагерь может называться туристским, туристско-трудовым или туристско-спортивным, но главная педагогическая идея состоит не в работе по профилю, а в существовании лагеря как такового. Строить нужно не лагерь, а отношения с детьми.

Главной педагогической изюминкой туристского лагеря является то, что учителя отдают детям... власть. Здесь практически на все сто процентов реализуется принцип самообслуживания и самоуправления (в форме совета лагеря).

## **Рабочая программа воспитания**

Для усиления воспитательного эффекта, формирования ценностей и развития личностных качеств обучающихся в рамках образовательной программы проводятся мероприятия профилактического, профориентационного, досугового характера, а также конкурсы технической направленности.

Воспитательная работа осуществляется с Планом работы ОДО МАУ ЦДОДГИ и Программой воспитательной работы на учебный год по следующим направлениям:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма
5. Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений
6. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

#### **План воспитательной работы и мероприятий за рамками учебного плана**

№ п/п	Мероприятие	Сроки
<b>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей</b>		
1.	Выявление одарённых детей	Сентябрь-октябрь
2.	Составление индивидуального образовательного маршрута (индивидуального учебного плана)	Сентябрь
3.	Формирование/ уточнение банка «Одарённые дети»	В течение года
4.	Выбор методов работы с одаренными детьми (расширение кругозора посредством самостоятельного поиска информации по интересующим вопросам; овладение навыками самостоятельного мышления и проектирования, в том числе и с использованием компьютера; развитие креативности, изобретательности; психологическая подготовка обучающихся для достижения лучших результатов для участия в конкурсных мероприятиях; участие в конкурсах и др.).	Ноябрь-май
5.	Организация участия обучающихся в конкурсных мероприятиях	
<b>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма</b>		
1.	Знакомство детей с Правилами внутреннего распорядка для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ	Сентябрь
2.	Мероприятия, посвящённые Международному Дню толерантности	Ноябрь
3.	Мероприятия, посвящённые Дню Матери	Ноябрь
4.	Беседа «Государственные символы РФ: герб, флаг, гимн»	Декабрь
5.	Беседа «Мы – дети одной планеты»	Февраль
6.	Выступление на итоговом мероприятии ОДО МАУ ЦДОДГИ	Май
7.	Экскурсии по живому уголку и учебно-опытному участку	В течение года
8.	Экскурсии в музей, Дом культур и ремёсел, ДХШ и т.д.	В течение года
<b>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация</b>		
1.	Беседа «Все профессии нужны, все профессии важны»	Январь
2.	Общественно-полезный труд: - генеральная уборка кабинета; - дежурство по кабинету	2 раза в год По графику
3.	Беседа «Детский телефон доверия»	Май
4.	Организация работы летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей	Июнь, июль
5.	Организация работы трудовой бригады	Июнь-август
<b>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений</b>		

<b>несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебных занятий с регистрацией в журнале учёта работы объединений	Сентябрь, январь
2.	Месячник дорожной безопасности	Сентябрь
3.	Инструктаж по правилам дорожного движения с регистрацией в журнале учёта работы объединений	Ноябрь, декабрь, март, май
4.	Проведение физминуток. Использование офтальмотренажёров	В течение года
5.	Выявление детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в том числе подростков, подвергшихся деструктивному психологическому воздействию сторонников религиозно-экстремистской и террористической идеологии. Выбор методов работы с детьми различных социальных категорий (стимулирование и мотивация учебно-познавательной и групповой деятельности: познавательный характер игры, создание ситуации морального переживания, занимательность, опора на жизненный опыт; обучение и взаимодействие в различных вариантах: осуждения, педагогическая требовательность, педагогическое предостережение, сочувствие, убеждение, уважение, решение конфликтной ситуации, анализ поступка, понимание, побуждение, доверие; психолого-педагогическое воздействие и стимулирование активности ребенка: ожидание радости, обращение к любви, состраданию, стыду, чувству прекрасного, обращение к самолюбию, самоуважению, пример, разъяснение, внушение, требования, снятие напряжения). Формирование/ уточнение Социального паспорта ОДО МАУ ЦДОДГИ	С сентября и в течение года
6.	Беседа «День отказа от курения»	Май
7.	Экскурсии по тропе «Туристёнок»	Май-сентябрь
<b>Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений (инклюзивное образование)</b>		
1.	Комплектование объединений и определение индивидуальных образовательных маршрутов (индивидуальных планов и программ) для детей с ОВЗ и инвалидов с учётом соответствующей диагностики.	Сентябрь-октябрь
2.	Педагогическое сопровождение учащихся с ОВЗ, включающее, помимо систематического наблюдения, индивидуальные программы обучения и коррекции, работу со средой (социальным окружением), в которую интегрируется ребенок.	В течение года
3.	Беседа «Мир равных возможностей», приуроченная ко Дню инвалида	Декабрь
<b>Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности</b>		
1.	Оформление образовательного и внеучебного пространства учреждения в соответствии с форматом и тематикой проводимых мероприятий	сентябрь
2.	Беседа «Информационная безопасность»	март

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

В процессе реализации программы используется оборудование для обучающихся в

возрасте от 6-18 лет. Оборудование удовлетворяет основным требованиям техники безопасности и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Общий *инструктаж по технике безопасности* обучающихся проводит ответственный за группу педагог не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Данный инструктаж также проводится для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года, – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д. Кроме этого в процессе реализации программы проводятся *целевые инструктажи* непосредственно перед каждым видом деятельности.

#### **Перечень инструктажей по ОТ и ТБ объединения «Азимут».**

3	Инструкция по пожарной безопасности для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ.
14	Инструкция по правилам дорожного движения.
15	Инструкция по правилам дорожного движения «Особенности дорожного движения и поведения детей в зимний период».
18	Инструкция по охране труда при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций.
20	Инструкция по пожарной безопасности при проведении новогодних вечеров

### **Материально-техническое обеспечение программ.**

#### **Спортивные залы и туристская полоса препятствий.**

Для обеспечения круглогодичного образовательного процесса по программе имеются оборудованные спортивные залы для занятия по спортивному туризму. Для реализации учебного процесса в природной среде имеется туристская полоса препятствий.

Оборудование удовлетворяет основным требованиям техники безопасности и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

#### **Туристское снаряжение и требование к нему.**

##### **Основные требования**

Разрешается использовать снаряжение фирм производителей, сопровождающих свою продукцию паспортом изделия и маркировкой, согласно ст. 10 действующей редакции Закона РФ "О защите прав потребителей".

Снаряжение разрешается использовать только в соответствии с Регламентом и/или эксплуатационной документацией (паспортом изделия, инструкцией по применению/эксплуатации и т. п.), если она предусмотрена производителем.

Снаряжение должно быть полностью исправным.

В конструкции снаряжения не должно быть внесено изменений, за исключением случаев, оговорённых в Регламенте.

##### **Верёвки**

Для блокировки ИСС, для организации страховки, перил и сопровождения, а также для снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее 10 мм. Верёвки должны соответствовать ГОСТ EN 1891-2014. Материалы, используемые в оболочке верёвки, должны иметь температуру плавления не менее 195 гр.

Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей.

На верёвках, предъявленных на предстартовой проверке, не должно быть изоленды, пластыря и любых других посторонних материалов. Разрешаются метки шириной не более 4 см на концах верёвок.

На верёвках, используемых для блокировки ИСС и усах самостраховки, запрещено использование изоленды, пластыря и любых других посторонних материалов.

## **Устройства**

### **Карабины**

Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с поворотной самозакрывающейся муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Карабины должны соответствовать ГОСТ Р EN 362-2008.

Использование карабинов со сдвижной муфтой (карабины для Via Ferrata с муфтами типа wire lock, Side closuer, Express и т. п.) запрещено.

Карабин должен быть исправным, не иметь следов чрезмерного износа или деформации контура.

### **Зажимы, спусковые устройства**

Для выполнения ТП, используется ручной зажим типа "жумар". Ручной зажим типа «жумар» должен соответствовать ГОСТ EN 12841-2014.

Для выполнения ТП, используется ФСУ (фрикционное спусковое устройство) типа "восьмёрка", изготовленное из стали (сплава стали) или алюминиевого сплава. Внутренний диаметр ФСУ не должен превышать 85 мм.

Для изделий из стали (сплава стали) минимальный размер сечения в любом измерении должен быть не менее 5 мм.

Для изделий из алюминиевых сплавов минимальный размер сечения в любом измерении должен быть не менее 14 мм. 19

На дистанциях 1 и 2 класса на этапах «Подъём по склону», «Спуск по склону» для самостраховки разрешено использовать петлю, связанную из репшура диаметром не менее 6 мм, закрепленную на верёвке схватывающим узлом «Пруссик». Длина петли для завязывания схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки.

### **Блоки, ролики и полиспаг**

Для натяжения перил допускается использование полиспага, имеющего не более одного подвижного блока и не более двух изменений направления верёвки полиспага.

Блоки (блок-ролики), используемые для движения участников, должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы.

При использовании блоков для движения участников должно быть соблюдено условие: в случае разрушения конструкции движущийся участник должен остаться подключенным к перилам карабином.

Конструкция ролика должна исключать возможность повреждения перил. Для движения по перилам переправ запрещено использование роликов с толщиной стенок менее 2 мм.

### **Индивидуальные страховочные системы (ИСС)**

ИСС состоит из верхней (грудной) обвязки и нижней обвязки (беседки), которые соединяются отрезком (или отрезками) основной верёвки.

К использованию допускаются обвязки, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания.

На ИСС не должно быть изоленды, пластыря и любых других посторонних материалов. Исключение составляют разгрузочные петли ИСС.

### **Ус самостраховки**

Ус самостраховки должен быть выполнен из основной верёвки или являться готовым изделием из основной верёвки.

Длина уса самостраховки (от места закрепления до внешнего края петли узла) должна быть не более одного метра.

### **Экипировка участника**

Экипировка участника должна обеспечивать безопасное прохождение дистанции и выполнение ТП. Ответственность за экипировку, используемую на дистанции, несет представитель и/или сам участник в соответствии с Дисциплинарными правилами.

Участник обязан находиться в перчатках/рукавицах, при выполнении следующих ТП:

Спуск по перилам, спуск по склону, осуществление страховки, спуск по наклонной навесной переправе, спуск спортивным способом, подъём спортивным способом.

Разрешается использовать перчатки/рукавицы, предназначенные для защиты кистей рук от механических воздействий.

Перчатки/рукавицы не должны иметь повреждений рабочей поверхности.

Участник обязан находиться в каске при передвижении по дистанции, в т.ч. при прохождении этапов.

К использованию допускаются каски, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания.

На дистанциях 1 и 2 классов, кроме касок для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания, допускаются другие каски, имеющие в своей конструкции подвеску либо амортизирующий вкладыш.

Одежда участника должна закрывать всё тело от запястий до щиколотки.

### **Опорные петли**

Опорная петля – петля из двойной верёвки, используемая группой (связкой, участником) для организации ТО.

### **Судейское оборудование**

Судейское оборудование – это комплекс изделий и материалов, используемый судейской коллегией для постановки дистанции соревнований.

К судейскому оборудованию относятся:

Горизонтальные опоры (деревянные, металлические и их комбинации), вертикальные опоры (деревянные, металлические и их комбинации), верёвки, устройства, накопитель, стенд с зацепами, иное оборудование.

Прочность судейского оборудования должна быть достаточной, чтобы обеспечить безопасное прохождение дистанции.

В качестве материалов могут быть использованы: двутавровая балка, труба, швеллер, уголок, трос, бревно, брус, текстильные изделия, верёвки и прочее. При постановке дистанции следует учитывать предполагаемые нагрузки на ТО.

Верёвки используются: для организации судейских перил, для организации стационарных и опорных петель, в качестве оттяжек, препятствующих разрушению, либо опрокидыванию опор, для закрепления судейского оборудования (например, горизонтальных и вертикальных опор), в качестве иного вспомогательного оборудования.

Карабины используются: для организации судейских ТО, для закрепления перил, в качестве иного вспомогательного оборудования.

Допускается использование карабинов с поворотной самозакрывающейся муфтой либо с винтовой (резьбовой) муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Карабины должны соответствовать ГОСТ Р EN 362-2008.

В случае если через судейские карабины организуются страховка и/или возможно снятие перил, то они должны быть изготовлены из стали (сплава стали).

Слеклайн – текстильное изделие, изготовленное из стропы, с рекомендуемой шириной 35 мм.

Слеклайн используется: для организации нижних перил этапа «Переправа по параллельным перилам», в качестве различного вида оттяжек, иного вспомогательного оборудования (например, работы совместно с накопителем).

Статическая прочность готового изделия должна быть не менее 22 кН.

Регулируемая стационарная петля – текстильное изделие, изготовленное из стропы, с рекомендуемой шириной 35 мм.

Регулируемая стационарная петля используется: для организации ТО, в т.ч. вместе с карабином; в качестве иного вспомогательного оборудования (например, устройства для закрепления храпового механизма на опоре).

Статическая прочность готового изделия в эксплуатационном положении должна быть не менее 22 кН.



Накопитель – текстильное изделие, имеющее в своем составе набор равнопрочных петель, закрепленных на стропе.

Накопитель может использоваться в качестве ТО на этапах «Подъём (спуск) по склону», не имеющих на своем протяжении вертикальных участков, и «Траверс склона».

Петли используются для закрепления судейских карабинов и/или перил.

Статическая прочность готового изделия должна быть не менее 22 кН, как на стропу, так и на каждую петлю отдельно.

3Металлический трос может быть использован для оттяжек, препятствующих разрушению либо опрокидыванию опор.

Диаметр троса, диаметр талрепа, размер зажима необходимо выбирать, исходя из предполагаемых нагрузок. Рекомендуется выбирать диаметр троса не менее 8 мм, диаметр талрепа не менее М16. Типы и количество зажимов должны соответствовать толщине троса и предполагаемым нагрузкам. Рекомендуется использовать не менее трёх зажимов на одну петлю.

Стенд с зацепами может применяться при проведении соревнований как в природной среде, так и на искусственном рельефе (в закрытых помещениях). На искусственном рельефе (в закрытых помещениях) при постановке этапа «Подъём по стенду с зацепами» на всероссийских соревнованиях должна использоваться Схема стенда с зацепами.

Конструкция для организации ТО при проведении соревнований на искусственном рельефе (в закрытых помещениях) может состоять из различных элементов (уголок, швеллер, двутавровая балка, труба, труба с фланцевым соединением, фланец с отверстиями для закрепления карабинов, соединительные болты, гайки, шайбы, резьбовые шпильки и т.п.). Конструкция должна быть изготовлена из сплава стали и иметь статическую прочность в эксплуатационном положении не менее 22кН.

ТО, изготовленная из швеллера, балки, уголка, фланца из стали (сплава стали) должна иметь отверстия для закрепления карабинов. Толщина стенки фланца из стали (сплава стали) для организации ТО рекомендуется не менее 10 мм. Толщина стенки металла, используемого в конструкции устройства (уголок, швеллер, двутавровая балка, труба) для организации ТО, рекомендуется не менее 4 мм.

### **Информационное обеспечение**

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, аудио-, видео-, фото- материала, используются новейшие методики обучения. Имеется интернет источник в виде группы в ВК, <https://vk.com/club68934701>.

### **Кадровое обеспечение программы.**

Дополнительную общеобразовательную программу по спортивному туризму туристско-краеведческого направления реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Шварцкопф Эльдари Владимирович. Шварцкопф Э.В. спортивный судья 2 категории (СС2К).

Для проведения открытых городских соревнований по спортивному туризму привлекаются и другие специалисты, Башкирев Александр Владимирович спортивный судья 3 категории, Антошкина Алина Андреевна спортивный судья юношеской категории и Прудникова Екатерина Васильевна спортивный судья юношеской категории.

## Список литературы.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮ Тур РФ, 1994.
4. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
5. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. М., ФиС, 1990.
6. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
7. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
10. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
11. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. М., ФиС, 1974.
12. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. М., ЦРИБ "Турист", 1986.
13. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
14. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
15. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Фис, 1988.
16. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1978.
17. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
18. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
19. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1995.
20. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
21. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1997.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
23. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1997.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1997.
25. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники N 1,2. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1994.
26. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.
27. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
28. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М., ФиС, 1981.
29. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. М., ФиС, 1988.
30. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981.
31. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
32. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮ Тур Минобразования России, 1999.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.
35. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
36. Методические рекомендации по проведению водных туристских путешествий. М., ЦРИБ "Турист", 1977.
37. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. М., ЦРИБ "Турист", 1980.

38. Нурмима В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
39. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
40. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
41. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., Педагогика, 1985
42. Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития личности. М., ЦРИБ "Турист", 1987.
43. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение, 1991.
44. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. М., ЦРИБ "Турист", 1976.
45. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. Сост. Сафронов В.А. М., ЦСЮ Тур МО РСФСР, 1986.
46. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
47. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1995.
48. Рождественская С.Б. Содержание и методы этнографической работы школьников. М., ЦРИБ "Турист", 1988.
49. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1993.
50. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1995.
51. Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. М., ФиС, 1986.
52. Справочник путешественника и краеведа. Под ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос. издательство географической литературы, 1949-50.
53. Спутник туриста. М., ФиС, 1963.
54. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
55. Туризм в школе: книга руководителя путешествия. М., ФиС, 1983.
56. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. М., ФиС, 1987.
57. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. М., Просвещение, 1988.
58. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
59. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1996.
60. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. М. ЦДЮ Тур МО РФ, 1996.
61. Физическая подготовка туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1985.
62. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. М., Профиздат, 1986.
63. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1996.
64. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени?
65. Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1996.
66. Шibaев А.В. В горах. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 1997.
67. Школа альпинизма. М., ФиС, 1989.
68. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. М., ЦРИБ "Турист", 1990.
69. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М., ЦРИБ "Турист", 1992.
70. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., ФиС, 1983.
71. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М., ФиС, 1974.
72. Штюрмер Ю.А. об охране природы. М., Профиздат, 1975.
73. Энциклопедия туриста. М., Научное издательство "Большая Российская энциклопедия", 1993.

Ю.С. КОНСТАНТИНОВ, Заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., директор Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения.

**ИНСТРУКЦИЯ № 3**  
**по пожарной безопасности**  
**для обучающихся ОДО МАУ ЦДОДГИ**  
**ИОТ – 003 – 19**

*Для детей младшего школьного возраста*

1. Нельзя трогать спички и играть с ними.
2. Опасно играть с игрушками и сушить одежду около печи.
3. Недопустимо без разрешения взрослых включать эл. приборы и газовую плиту.
4. Нельзя разводить костры и играть около них.
5. Если увидел пожар, необходимо сообщить об этом родителям или другим взрослым.

*Для детей среднего и старшего школьного возраста*

1. Следите, чтобы со спичками не играли маленькие дети, убирайте их в недоступные для малышей места.
2. Не нагревайте незнакомые предметы, упаковки из-под порошков и красок, особенно аэрозольные упаковки.
3. Не оставляйте электронагревательные приборы без присмотра. Не позволяйте малышам самостоятельно включать телевизор. Уходя из дома, отключайте электроприборы от сети.
4. Помните, что опасна не только бочка с бензином, но и пустая бочка из-под него или другой легковоспламеняющейся жидкости; зажженная спичка может привести к тяжелым ожогам и травмам.
5. Не разжигайте печь или костер с помощью легковоспламеняющейся жидкости (бензин, солярка).
6. Не оставляйте не затушенных костров.
7. Не поджигайте сами и не позволяйте младшим поджигать тополиный пух и сухую траву.
8. При обнаружении пожара сообщите взрослым и вызовите пожарных.

**ИНСТРУКЦИЯ № 14**  
**по правилам дорожного движения**  
**ИОТ-014-19**

**1. Правила следования организованных групп детей по улицам и дорогам:**

- 1.1. Дети должны следовать по правой стороне тротуара или пешеходной дорожки.
- 1.2. Если тротуар или пешеходная дорожка отсутствует, разрешается вести детей по левой обочине навстречу движения транспортных средств и только в светлое время суток.
- 1.3. Дети сопровождаются двумя взрослыми. Один взрослый идёт впереди колонны, второй — позади.
- 1.4. Каждый сопровождаемый должен иметь красный флажок.
- 1.5. Переходить улицу и дорогу группами детей разрешается только на перекрестках и в местах перехода. Руководитель группы поднятием флажка предупреждает водителей транспорта о переходе группы детей.
- 1.6. В случае смены сигнала светофора до окончания пересечения детьми проезжей части сопровождающие остаются на ней с детьми до разрешающих сигналов светофора.

**2. Правила, необходимые при переходе улицы:**

- 2.1. Переходить улицу только в установленных местах на перекрестках и пешеходных переходах. Самое главное — обеспечить себе хороший обзор дороги справа и слева, а

там где обзор плохой (стоят машины, деревья и прочие помехи), необходимо отойти подальше от преград, мешающих осмотреть дорогу.

2.2. Прежде, чем перейти дорогу, надо остановиться, посмотреть в обе стороны и, убедившись в безопасности, переходить дорогу под прямым углом, постоянно контролируя ситуацию. Лучше рассчитать путь так, чтобы перейти дорогу, не останавливаясь на середине, но, если попал в такую ситуацию, то лучше оставаться на середине дороги и не делать шаг ни вперед, ни назад, чтобы водитель решил, как вас объехать.

2.3. Переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора.

2.4. Переходя через пешеходный переход, надо помнить: зебра не дает пешеходу право перебежать дорогу, как вздумается. Надо сначала остановиться, убедиться, что транспорт пропускает тебя, дойти до середины дороги, придерживаясь правой стороны, убедиться, что встречный транспорт остановился, быстро завершить путь.

2.5. Переходя дорогу на перекрестке, надо быть предельно внимательным — на зеленый сигнал светофора разрешается поворот транспорта с главной дороги.

2.6. Дорожный знак «дети» не дает право пешеходу переходить улицу, где установлен этот знак, он только информирует водителей о возможности появления детей в районе детских учреждений.

### **3. Как обойти автобус или другое транспортное средство:**

3.1. Подождать пока автобус или другое транспортное средство отъедет на безопасное расстояние или переходить в другом месте, где дорога хорошо просматривается обе стороны.

## **4. Часто задаваемые вопросы**

### **Как вести себя во дворе?**

- Выходя из подъезда, из школы надо быть внимательным. Играть подальше от дороги, там, где нет машин.

### **Где пешеходу запрещено переходить дорогу?**

- В местах с плохим обзором проезжей части: перед мостом, крутым поворотом, в местах, где установлены запрещающие знаки для пешеходов.

### **Что пешеходу поможет правильно ориентироваться в сложной обстановке дорожного движения?**

- Светофоры, дорожная разметка и дорожные знаки.

### **Что самое опасное на дороге?**

- Стоящая машина - за ней может быть не видна другая, которая едет.

### **Что обозначают сигналы светофора для пешехода?**

- Красный «движение запрещено»;

- Желтый «Внимание, движение еще запрещено»;

- Зеленый «движение разрешено, если машины остановились».

**Ребята, не подражайте пешеходам, нарушающим правила дорожного движения!**

**ИНСТРУКЦИЯ № 15**  
**по правилам дорожного движения**  
**«Особенности дорожного движения**  
**и поведение детей в зимний период».**  
**ИОТ-015-19**

**I. Вступительное слово:**

Какие опасности подстерегают зимой?

Их много. Но самое главное – это образование колеи и сужение дороги из-за неубранного обычно снега у края проезжей части, а также значительное снижение сцепных качеств колеса с дорогой. Вероятность оказаться в аварии зимой в 3-4 раза выше, чем летом. Снежный накат или гололед – серьезное препятствие для транспорта, повышается вероятность «юза» и, самое главное, непредсказуемо увеличивается тормозной путь.

**II. Основные правила.**

- 2.1. При движении по зимней дороге должна быть умеренная скорость осторожность в выполнении маневров, соблюдение безопасных боковых интервалов с другими транспортными средствами, отказ от резких торможений.
- 2.2. Основное правило для пешеходов в условиях гололеда – осторожность и еще раз осторожность, нельзя спешить при переходе улицы.
- 2.3. Передвижение пешехода в темное время суток запрещается по обочинам дорог, переход в слабо и в неосвещенных участках дороги, т.к. создается опасность наезда на пешехода.
- 2.4. Нельзя пешеходу находиться на бордюре, краю остановочной площадки, т.к. нога может соскользнуть на проезжую часть, и можно попасть под колеса движущемуся транспорту.

**ИНСТРУКЦИЯ № 18**  
**по охране труда и технике безопасности**  
**при проведении прогулок, туристских походов,**  
**экскурсий, экспедиций**  
**ИОТ-018-19**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются обучающиеся 6-18 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр (имеющие медицинский допуск к занятиям данного профиля) и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. На каждого участника похода (экскурсии, экспедиции) должно быть дано согласие родителей (законных представителей) на оказание первой медицинской помощи (проведение медицинского вмешательства).
- 1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.
- 1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
  - изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
  - потертости ног при неправильном подборе обуви;
  - травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулочно-носочных изделий;
  - укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми;
  - отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;

– заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.

1.5. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать **двое** взрослых.

1.6. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.

1.8. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции**

2.1. Перед проведением туристического похода (экскурсии, экспедиции):

- должен быть издан приказ по учреждению на его проведение;
- с участниками организован инструктаж с регистрацией в соответствующем журнале;
- оформлен маршрутный лист похода;
- подана заявка в МКК по установленной форме о проведении похода.

2.2. Все участники похода должны перед его проведением:

- пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья;
- надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки и чулочно-носочные изделия.

## **3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции**

3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.

3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов — 1 дня, 3-4 классов — 3 дней, 5-6 классов — 18 дней, 7-9 классов — 24 дней, 10-11 классов — 30 дней.

3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.

3.4. Не пробовать на вкус без разрешения руководителя какие-либо растения, плоды и грибы.

3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.

3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.

3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоёмов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.

3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.

3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации организации.
- 4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации организации.

#### **5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции**

- 5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
- 5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.
- 5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.