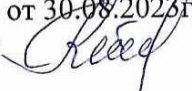


Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма» г.Валуйки и Валуйского района
Белгородской области

Принята педагогическим советом
Протокол № 3 от 30.08.2023г.
Председатель: 

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО «ЦДЮТУР»

Н.С. Калашникова

Приказ от 31.08.2023г. № 45-ОД



Дополнительная общеобразовательная программа

«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность: туристско - краеведческая

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Объем часов: 432ч.

Сроки реализации 3 года

Разработчик: **Калашникова Наталья Сергеевна,**
педагог дополнительного образования,
высшая категория

г. Валуйки, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебно–тематический план	5
1.3. Содержание учебного плана	9
1.4. Планируемые результаты	22

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	23
2.2. Условия реализации программ.....	24
2.3. Форма аттестации	25
2.4. Оценочные материалы.....	25
2.5. Методические материалы.....	26
2.6. Воспитательный компонент.....	27
2.7. Список литературы	32
Приложение	32

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм и ориентирование» является авторской разработкой и предназначена для обучающихся Валуйского муниципального округа Белгородской области Российской Федерации.

В процессе освоения программы, обучающиеся не только получают знания о технике пешеходного и спортивного туризма, медицине, ориентированию, краеведению, но и развивают навыки самостоятельного исследования и критического мышления. Акцент делается на практическом применении полученных знаний: ребята учатся планировать маршруты, ориентироваться на местности, вести полевые заметки и создавать собственные проекты, отражающие результаты своих наблюдений и открытий.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный туризм и ориентирование» физкультурно – спортивной направленности - авторская, разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

Всероссийский уровень:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статьи 2 и 75.

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р, пункт II III, стр.16.

Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28, СП 2.4.3648-20, пункт 3.6.

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022г. № 629, п.5, 6, 11, 17.

Распоряжение правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081-р.

Региональный уровень:

Программа развития туристско-краеведческой деятельности с обучающимися в Белгородской области на период до 2030 года (утв. Начальником департамента образовательной политики министерства образования Белгородской области, 2022г).

На уровне Учреждения:

Локальные акты (Положения) МУДО «ЦДЮТУР» г. Валуйки и Валуйского района Белгородской области:

Устав Учреждения.

Положение о ДООП.

Положение об аттестации обучающихся

Вид Программы: дополнительная общеобразовательная программа.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень Программы: разноуровневая (включает в себя 3 уровня: стартовый, базовый, продвинутый).

Актуальность и педагогическая целенаправленность Программы: заключается в комплексном развитии личности обучающихся через систематическое освоение практических умений, направленных на развитие коммуникативных навыков, умение работать в коллективе и принимать совместные решения, что важно для социальной адаптации и успешной самореализации.

Специфика Программы: заключается сочетании спортивных дисциплин с элементами

туризма, что способствует формированию выносливости, силы, ловкости, а также умения быстро принимать решения в нестандартных ситуациях.

Адресат программы: Занятия проводятся в разновозрастных и разновозрастных группах с обучающимися от 10 до 17 лет.

	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Сроки освоения	с 15.09 по 31.05	с 01.09 по 31.05	с 01.09 по 31.05
Наполняемость группы	15 человек	15-12 человек	15-10 человек.
Количество часов в учебный год	144ч.	144ч.	144ч.
Количество практических занятий	122	119	123

Формы обучения: очная, дистанционная (в чатах на действующих российских платформах в сети Интернет).

Основная форма занятий: учебное занятие, занятие тренировка, занятие соревнование, прогулка, поход выходного дня, экскурсия, занятие-контроль (сдача нормативов).

Режим занятий: для данной возрастной категории занятия могут проводиться не ранее 08.00 часов и не позднее 20.00 часов. Занятия в спортивном зале проводятся 2 раза в неделю по академическим часам. Продолжительность занятия – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут. Прогулки, экскурсии, ПВД планируется на занятиях вне кабинета не более 4 часов в день.

Цели и задачи программы

Цель - создание условий для развития устойчивых навыков самостоятельного передвижения и ориентирования на местности, развития физических качеств, выносливости, командного духа и умения принимать быстрые решения в нестандартных ситуациях, активного и здорового образа жизни через участие в спортивных мероприятиях и туристических походах.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение и овладение обучающимися базовыми знаниями, умениями и навыками по технике пешеходного и спортивного туризма, медицине, ориентированию, краеведению;

- формирование навыков жизнеобеспечения;
- формирование навыков в организации туристского быта;
- освоение навыков прохождения туристских этапов;
- освоение методов ориентирования на местности;
- изучение техники лыжных ходов.

Воспитательные:

- формировать мотивацию к занятиям спортивным туризмом и ориентированием;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских качеств в случае необходимости;

- совершенствование форм и функций организма, формирование двигательных умений, навыков путем систематических тренировок;

- воспитание личностных качеств ребенка, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций: характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей;

Развивающие:

- развивать познавательные, творческие и двигательные способности обучающихся;
- развить практические навыки в организации и проведении походов и соревнований;
- содействовать всестороннему развитию личности обучающихся;
- развить логическое мышление, интеллектуальные способности.

1.2. Учебно – тематический план Стартовый уровень

	Наименование тем, занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форматы контроля/ аттестации
1.	Введение	2	2	-	Вводный контроль. Беседа, дискуссия.
1.1	Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном туризме и ориентировании.	2	2	-	
2.	Туристский быт. Походная подготовка	22	7	15	Беседа, устный опрос, практическое выполнение задания.
2.1	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1	
2.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1	
2.3	Подготовка к походу.	2	1	1	
2.4	Краеведение	4	2	2	
2.5	Доврачебная помощь.	2	1	1	
2.6	Походы.	8		8	
2.7	Подведение итогов похода.	2	1	1	
3.	Специальная туристская подготовка	24	2	22	Устный контроль, практическое выполнение задания.
3.1	Узлы.	4	1	3	
3.2	Работа с веревками и карабинами на этапах по ТПТ.	18	1	17	
3.3	Соревнования по технике пешеходного туризма.	2	-	2	
4.	Спортивное ориентирование	26	8	18	Устный контроль, практическое выполнение задания.
4.1	Сведения о спортивном ориентировании	2	2		
4.2	Топографическая и спортивная карта.	4	1	3	
4.3	Компас.	2	1	1	
4.4	Топографические знаки.	4	2	2	
4.5	Измерение расстояний по карте.	6	2	4	
4.6	Соревнования по спортивному ориентированию.	8	-	8	
5.	Лыжная подготовка	14	1	13	Практическое выполнение задания.
5.1	Базовые упражнения лыжников.	6	1	5	
5.2	Изучение техники передвижения на лыжах коньковым и классическим ходом.	8	-	8	
6.	Физическая подготовка	54	2	52	Контрольные нормативы.
6.1	Общая и физическая подготовка.	22	1	21	

6.2	Специальная физическая подготовка.	20	1	19	Тестирование/контрольные нормативы
6.3	Плавание	12	2	10	
7.	Аттестация обучающихся	2	1	1	
Итого:		144	22	122	

Вне сетки часов. Поход выходного дня по маршруту: МУДО «ЦДЮТУР» - Красная площадь (памятник детям войны) – ул. Ватутина (Бюст Героя СССР Н.Ф. Ватутина) – л/м «Валуйская дача» (памятник «Колокол») – МУДО «ЦДЮТУР».

Учебно-тематический план Базовый уровень

	Наименование тем, занятий	Общее Кол-во часов	Теория	Практика	Форматы контроля /аттестации
1.	Введение.	2	2	-	Устный
1.1	Вводное занятие. Разряды и нормативы по спортивному туризму и ориентированию.	2	2	-	
2.	Специальная туристская подготовка.	32	3	29	Практическое выполнение задания.
2.1	Техническая подготовка.	10	2	8	
2.2	Наведение этапов.	8	-	8	
2.3	Командная работа на этапах.	8	-	8	
2.4	Подготовка к соревнованиям по ТПТ.	2	1	1	
2.5	Соревнования по спортивному туризму.	4		4	
3.	Подготовка к походу. Туристский быт.	22	9	13	Устный контроль, практическое выполнение задания.
3.1	Планирование маршрута и графика движения.	2	1	1	
3.2	Питание в походе.	4	2	2	
3.3	Походная медицинская аптечка	2	2	-	
3.4	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	2	1	1	
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	
3.6	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	2	-	
3.7	Походы.	6	-	6	
3.8	Подведение итогов похода.	2	-	2	
4.	Краеведение	4	2	2	Устный контроль
4.1	История родного края	2	2	-	
4.2	Экскурсионное краеведение.	2	-	2	
5.	Конкурсная программа	2	1	1	Творческое выполнение задания
5.1	Краткие сведения о конкурсной программе	2	1	1	
6.	Спортивное ориентирование.	26	4	22	Устный контроль,
6.1	Топографические знаки	6	1	5	

6.2	Спортивная карта	6	1	5	практическое выполнение задания.
6.3	Техническая подготовка	6	1	5	
6.4	Тактическая подготовка	2	1	1	
6.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	6	-	6	
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	24	1	23	Контрольные нормативы
7.1	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
7.2	Общая и физическая подготовка	10	-	10	
7.3	Специальная физическая подготовка	12	-	12	
8.	Лыжная подготовка	20	2	18	Контроль лыжной техники прохождения дистанции.
8.1	Техника передвижения на лыжах	10	2	8	
8.2	Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым и классическим ходом.	10	-	10	
9.	Плавание	10	-	10	Контроль уровня развитий физических качеств
10.	Аттестация обучающихся.	2	1	1	Тестирование/ контрольные нормативы
Итого		144	25	119	

Вне сетки часов. Поход выходного дня: МУДО «ЦДЮТУР» - Стрелецкий луг – Монастырский лес – Свято – Николаевский собор.

Учебно-тематический план Продвинутый уровень

	Формы контроля/аттестации	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форматы аттестации/ контроля
1.	Введение.	2	2	-	Беседа, дискуссия.
1.1	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Специальная туристская подготовка.	44	10	34	Практическое применение знаний умений и навыков, тренировка
2.1	Личное прохождение этапов в ТПТ.	8	2	6	
2.2	Командное прохождение этапов в ТПТ.	8	2	6	
2.3	Командное прохождение этапов в КТМ.	10	2	8	
2.4	Тактика прохождения дистанции.	8	2	6	
2.5	Соревнования по спортивному туризму.	8	-	8	
2.6	Разбор соревнований	2	2	-	
3.	Подготовка к походу. Туристский быт.	22	7	15	Практическое применение знаний умений и
3.1	Планирование маршрута и графика движения.	2	1	1	

3.2	Питание в походе.	2	1	1	навыков.
3.3	Походная медицинская аптечка	2	2	-	
3.4	Основные приемы оказания доврачебной помощи.	4	-	4	
3.5	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	
3.6	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	2	-	
3.7	Походы.	6	-	6	
3.8	Подведение итогов похода.	2	-	2	
4.	Краеведение	4	0	4	Устный контроль, творческое выполнение задания.
4.1	Краеведение на туристских слетах	2		2	
4.2	Экскурсионное краеведение.	2	-	2	
5.	Конкурсная программа	2	1	1	Беседа.
5.1	Краткие сведения о конкурсной программе	2	1	1	
6.	Спортивное ориентирование.	26	-	26	Устный контроль, проверка знаний на местности, практическое выполнение занятий.
6.1	Топографические знаки	4	-	4	
6.2	Спортивная карта	4	-	4	
6.3	Техническая подготовка	4	-	4	
6.4	Тактическая подготовка	4	-	4	
6.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	10	-	10	
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	-	20	Контрольные нормативы
7.2	Общая и физическая подготовка	10	-	10	
7.3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	
8.	Лыжная подготовка.	8	-	8	
8.2	Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым и классическим ходом.	8	-	8	Контроль лыжной техники прохождения дистанции.
9.	Плавание	8	-	8	Контроль уровня развития физических качеств
10.	Судейская практика	6	0	6	Наблюдение
10.1	Организация и проведение соревнований.	6	0	6	
11	Аттестация обучающихся.	2	1	1	Тестирование/контрольные нормативы
Итого		144	21	123	

Вне сетки часов. Двухдневный поход: г. Валуйки – п. Дружба (ночёвка) – Пещерный комплекс Игнатия Богоносца – г. Валуйки.

1.3 Содержание учебного плана Стартовый уровень

Раздел 1. Введение - 2ч.

1.1 Вводное занятие. Краткие сведения о спортивном туризме и ориентировании – 2 ч.

Теория - 2ч.

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Чем будет заниматься объединение. Что такое спортивный туризм и кто такие ориентировщики. Чем отличается личное снаряжение от группового. Что такое топография, ориентирование на местности. Значение туристской подготовки, организация туристского быта и походов и другое. Вводное тестирование.

План работы объединения на год и на последующие годы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении.

Раздел 2. Туристский быт. Походная подготовка - 22 ч.

2.1 Личное и групповое туристское снаряжение – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Что входит в перечень личного снаряжения для похода и требования к нему. Типы рюкзаков и спальных мешков. Одежда и обувь для походов в разные времена года. Ремонтный набор.

Практические занятия – 1 ч.

Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

2.2 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Основные требования к месту привала и ночлега. Организационная работа по установке лагеря. Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания. Уборка лагеря перед уходом группы. Оборудование места для костра. Основные типы костров для приготовления пищи. Костровое оборудование. Меры безопасности при обращении с огнём. Противопожарные меры. Правила хранения топора и переноски столовых приборов.

Практическое занятие – 1 ч.

Разбивка лагеря. (Установка палатки и защита ее от намокания), размещение личных вещей в палатке и правила поведения в ней.

Какие бывают типы костров, правила их разведения. Костровое оборудование. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения у воды.

2.3 Подготовка к походу – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Определение района похода и его изучение. План подготовки к походу, составление маршрута движения. Движение туристской группы на маршруте, правила безопасности. Укладки рюкзака. Должностные обязанности в группе (выполнение обязанностей по должностям). Организация питания. Примерный набор продуктов питания в походе. Принципы упаковки и переноска продуктов. Составление меню.

Практическое занятие – 1 ч.

План подготовки к походу. Изучение маршрута похода. Распределение обязанностей между участниками похода. Подготовка туристского снаряжения. Расчет продуктов питания. Закупка продуктов.

2.4 Краеведение – 4 ч.

Теория – 2 ч.

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео- и фотосъемка в туристском походе.

Практическое занятие – 2ч.

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

2.5 Доврачебная помощь – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практическое занятие – 1 ч.

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

2.6. Походы – 8 ч.

Практическое занятие – 8 ч.

Поход выходного дня

2.7. Подведение итогов похода – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.

Практическое занятие – 1 ч.

Ремонт и сдача инвентаря.

Раздел 3. Специальная туристская подготовка – 24 ч.

3.1. Узлы – 4 ч.

Теория – 1 ч.

Классификация узлов по их назначению.

Практическое занятие – 3 ч.

Узлы для связывания веревок одного диаметра (прямой, ткацкий, встречный, гренавин). Узлы для связывания веревок разного диаметра (шкотовый, брамшкотовый, академический). Узлы для страховки (простой проводник, двойной проводник, восьмерка проводник, австрийский проводник). Узлы для привязывания веревок к опоре (удавка, булинь). Вспомогательные узлы (карабинный и стремя). Грудная обвязка.

3.2 Работа с веревками и карабинами на этапах по ТПТ – 18 ч.

Теория – 1 ч.

Перечень возможных этапов в технике пешеходного туризма. Страховочные системы. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение. Вербки. Туристские переправы.

Практическое занятие – 17 ч.

Обвязка. Подъем склону с самостраховкой по судейским перилам (СП). Траверс склона с самостраховкой по СП. Спуск по склону с самостраховкой по СП. Переправа по бревну через овраг (или реку) по веревке с самостраховкой по СП. Переправа через овраг (или реку) по веревке с самостраховкой по судейским перилам (параллельные перила). Переправа через овраг (или реку) с самостраховкой на вертикально-подвешенных СП («маятник»). Личное прохождение этапов. Командное прохождение этапов. Встегивание и выстегивание карабинов из перилл на скорость.

3.3. Соревнования по технике пешеходного туризма – 2 ч.

Практическое занятие – 2 ч.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

Раздел 4. Спортивное ориентирование – 26 ч.

4.1 Сведения о спортивном ориентировании – 2 ч.

Теория – 2 ч.

Характеристика и обзор развития ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования. Виды спортивного ориентирования (заданное направление, по выбору, по маркированной трассе).

4.2 Топографическая и спортивная карта – 4 ч.

Теория- 1 ч.

Масштаб. Виды масштабов. Назначение спортивной карты и её отличие от топографической карты. Какие масштабы бывают у спортивной карты. Защита карты от непогоды.

Практическое занятие – 3 ч.

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

4.3 Компас – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Устройство компаса, типы компасов, правила обращения с компасом. Движение по азимуту. Устройство компаса Адрианова.

Практическое занятие – 1 ч.

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу.

4.4 Топографические знаки – 4 ч.

Теория – 1 ч.

Знакомство с топографическими знаками по группам. Контурные и площадные знаки, масштабные и немасштабные знаки. Рельеф и его формы на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные горизонтالي, полугоризонтالي, утолщённые.

Практическое занятие – 3 ч.

Зарисовка топографических знаков (20-30 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение топографических знаков. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа.

4.5 Измерение расстояний по карте – 6 ч.

Теория – 2 ч.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение расстояний по времени движений.

Практическое занятие – 4 ч.

Измерение своего среднего шага. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

4.6 Соревнования по спортивному ориентированию – 8 ч.

Практическое занятие – 8 ч.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

Раздел 5 Лыжная подготовка – 14 ч.

5.1 Базовые упражнения лыжников – 6 ч.

Теория – 1 ч.

Виды лыжного спорта. Транспортировка лыжного инвентаря. Техника безопасности на занятиях. Подборка снаряжения лыжника (костюм, ботинки, комплект лыжный). Надевание лыж. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание доврачебной помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок.

Практические занятия – 5 ч.

Отработка стойки лыжника, поворотов, передвижения скользящим шагом, отталкивания ногами и руками при передвижении попеременным одношажным и одновременным двушажным ходами.

5.2 Изучение техники передвижения на лыжах коньковым и классическим ходом – 8 ч.

Практическое занятие – 8ч.

Обучение технике одновременному безшажному, одношажному ходу, попеременный одношажный. Обучение коньковому ходу, торможению. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Раздел 6. Физическая подготовка - 54 ч.

6.1. Общая физическая подготовка – 22 ч.

Теория – 1 ч.

Задачи ОФП. Роль и значение физической подготовки. Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Практическое занятие 21 – ч.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

6.2 Специальная физическая подготовка – 20 ч.

Теория – 1 ч.

Роль специальной физической подготовки. Изучение техники бега.

Практическое занятие – 19 ч.

Беговая подготовка. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук. Ускорения

Комплексы упражнений для совершенствования техники бега, на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести. Силовой комплекс ориентировщика.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

6.3. Плавание – 12 ч.

Теория – 2 ч. Правила поведения в бассейне, правила поведения в воде.

Практическое занятие – 10 ч.

Упражнения на дыхание, элементарное передвижение в воде. Обучение работе рук и ног в воде в плавании кролем. Совершенствование плавания кролем на груди.

Раздел 7. Аттестация обучающихся.

Теория – 1 ч.

Проверка знаний обучающихся за полугодие (промежуточная аттестация).

Практическое занятие – 1 ч.

Тестирование/контрольные нормативы.

Содержание учебного плана

Базовый уровень

Раздел 1. Введение – 2 ч.

Вводное занятие. Разряды и нормативы по спортивному туризму и ориентированию – 2 ч.

Теория – 2 ч.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий на новый учебный год. Материалы и инструменты, необходимые для занятий в объединении. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Раздел 2. Специальная туристская подготовка – 32 ч.

2.1 Техническая подготовка – 10 ч.

Теория – 2 ч.

Страховочная система. Самостраховка. Список и применение специального личного снаряжения (Рукавицы, каска, обувь). Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие – 8 ч.

Наведение страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Группы узлов, их назначение и применение в практике. Основная и вспомогательная веревка. Встегивание и выстегивание карабинов на скорость. Название и применение основных и вспомогательных веревок. Требования к веревкам. Бухтовка и маркировка веревки.

2.2 Наведение этапов – 8 ч.

Практическое занятие – 8 ч.

Наведение этапов первого класса дистанций спортивного туризма во время личного прохождения этапов. Этапы: переправа по бревну, подъем, спуск. Самонаведение этапов: подъем, спуск, переправа по бревну с последующим снятием перил. Техника безопасности при наведении этапов. Командная работа на этапах (Группа, связка).

2.3 Командная работа на этапах – 8 ч.

Практическое занятие – 8 ч.

Командное прохождение технических этапов: через овраг по бревну, траверс склона, навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск. Организация самостраховки. Личное прохождение этапов: : через овраг по бревну, траверс склона, навесная переправа, параллельная переправа, подъем, спуск. Отработка скорости работы на техническом этапе. Отработка правильных действий при страховке первого участника и командном прохождении этапов. Распределение очередности работы участников и применения снаряжения на дистанции.

2.4 Подготовка к соревнованиям по ТПТ – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Условия соревнований. Разъяснение таблиц штрафов. Тактика прохождения этапов дистанции.

Практическое занятие – 1 ч.

Подготовка экипировки и проверка снаряжения участников. Распределение очередности работы участников на дистанции. Прохождение этапов на скорость.

2.5 Соревнования по технике пешеходного туризма – 4 ч.

Практическое занятие – 4 ч.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

Раздел 3 Подготовка к походу. Туристский быт – 22 ч.

3.1 Планирование маршрута и графика движения – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Определение цели похода, выбор района и времени.

Практическое занятие – 1 ч.

Разработка маршрута, графика и сметы на продукты питания.

3.2 Питание в походе – 4 ч.

Теория – 2 ч.

Понятие о меню – раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса».

Практическое занятие – 2ч.

Составление меню на поход. Распределение обязанностей в группе. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

3.3 Походная медицинская аптечка – 2 ч.

Теория – 2 ч.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

3.4 Основные приемы оказания доврачебной помощи – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Укусы насекомых. Наложение жгута, ватно – марлевой повязки, обработка ран.

Практическое занятие – 1 ч.

Оказание доврачебной помощи условно пострадавшему.

3.5 Приёмы транспортировки пострадавшего – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Способы иммобилизации и переноска пострадавшего при различных травмах.

Практическое занятие – 1 ч.

Изготовление носилок, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

3.6 Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения – 2 ч.

Теория – 2 ч.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

3.7 Походы – 6 ч.

Поход выходного дня

3.8. Подведение итогов похода – 2 ч.

Практическое занятие - 2 ч.

Ремонт и сдача инвентаря. Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.

Раздел 4. Краеведение – 4 ч.

4.1 История родного края – 2 ч.

Теория – 2 ч.

История, культура и природные особенности родного края. Знакомство с достопримечательностями родного края. Символика города. Памятники истории, архитектуры и культуры города. О воинской доблести защитников города.

4.2 Экскурсионное краеведение – 2 ч.

Практическое занятие – 2 ч.

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

Раздел 5. Конкурсная программа – 2 ч.

5.1 Краткие сведения о конкурсной программе – 2 ч.

Теория – 1 ч.

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

Практическое занятие – 1 ч.

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

Раздел 6. Спортивное ориентирование 26 ч.

6.1 Топографические знаки – 6 ч.

Теория – 1 ч.

Повторение изученного. Топографические знаки по группам. Контурные и площадные знаки, масштабные и немасштабные знаки. Рельеф и его формы на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Основные горизонтали, полугоризонтали, утолщённые.

Практическое занятие – 5 ч.

Зарисовка топографических знаков не менее 30. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивной карты. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

6.2 Спортивная карта – 6 ч.

Теория – 1 ч.

Работа с компасом. Определение азимутов и линий на карте. Крумно и мелкомасштабные карты. Чтение карты. Формы рельефа. Изображение рельефа на карте. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь» «бергштрих»

Практическое занятие – 5 ч.

Работа с компасом. Измерение азимутов и расстояния участков заданного маршрута на карте. Преобразование числового масштаба в натуральный. Сопоставить карту с местностью, и наоборот. Чтение на местности различных форм рельефа.

6.3 Техническая подготовка – 6 ч.

Теория – 1 ч.

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт. Изучение технических приемов: грубый и точный азимут, линейное и точечное ориентирование.

Практическое занятие – 5 ч.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Развитие глазомера, спортивный компас и приемы пользования им. Измерение расстояния на местности (шагами, визуально и по времени)

6.4 Тактическая подготовка – 6 ч.

Теория – 1 ч.

Особенности тактики в различных видах спортивного ориентирования. Тактика выбора пути. Соотношение скорости и качества ориентирования. Действия ориентировщика на различных участках трассы.

Практическое занятие – 5 ч.

Приемы ориентирования (бег по ориентирам, удаление ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции и карты. Характер местности, сведения о КП.

6.5 Соревнования по спортивному ориентированию – 6 ч.

Практическое занятие – 6 ч.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка – 24 ч.

7.1 Врачебный контроль и самоконтроль – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Режим питания.

Практическое занятие – 1 ч.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

7.2 Общая физическая подготовка - 10 ч.

Практическое занятие – 10 ч.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

7.3 Специальная физическая подготовка – 12 ч.

Практическое занятие – 12 ч.

Беговая подготовка. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук. Ускорения

Комплексы упражнений для совершенствования техники бега, на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести. Силовой комплекс ориентировщика.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Раздел 8 Лыжная подготовка – 20 ч.

8.1 Техника передвижения на лыжах – 10 ч.

Теория - 2 ч.

Лыжный инвентарь. Переноска лыж и палок. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Правила безопасности на занятиях. Оказание доврачебной помощи при травмах и обморожении.

Практические занятия – 8 ч.

Подбор палок и лыж. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Повороты с переступанием на месте, спуск в сойке устойчивости. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение падением.

8.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым и классическим ходом – 10 ч.

Практическое занятие – 10 ч.

Совершенствование техники одновременному безшажному, одношажному ходу, попеременный одношажный. Совершенствование коньковому ходу, торможению. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Разбор ошибок при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Раздел 9 Плавание – 10 ч.

Практическое занятие – 10 ч.

Упражнения на дыхание. Обучение работе рук и ног воде в плавании кролем на спине. Совершенствование плавания кролем на спине. Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.

Раздел 10 Аттестация обучающихся - 2 ч.

Теория – 1 ч.

Проверка знаний обучающихся за полугодие (промежуточная аттестация).

Практическое занятие – 1 ч.

Тестирование/контрольные нормативы.

года.

Содержание учебного плана Продвинутый уровень

Раздел 1. Введение – 2 ч.

1.1 Вводное занятие – 2 ч.

Теория – 2 ч.

Беседа о туризме и спортивном ориентировании, о работе объединения. Разбор результатов за прошлый учебный год. Цели и задачи года. Предполагаемые результаты.

Раздел 2. Специальная туристская подготовка – 44 ч.

2.1 Личное прохождение этапов в ТПТ – 8 ч.

Теория – 2 ч.

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практическое занятие – 6 ч.

Отработка умений и навыков работы преодоления прохождения этапов, дистанций. Совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов. Без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну. С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.2 Командное прохождение этапов в ТПТ – 8 ч.

Теория – 2 ч.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности, капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практическое занятие – 6 ч.

Последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов. Без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи. С использованием

специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.3 Командное прохождение этапов в КТМ – 10 ч.

Теория – 2ч.

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практическое занятие – 8 ч.

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой. Без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи. С использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.4 Тактическая подготовка – 8 ч.

Теория – 2 ч.

Изучение различных тактических способов преодоления этапов на дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ прохождения. Распределить обязанности в команде взаимозаменяемость, умение работать в команде. Скоростно – силовые затраты на дистанции. Умение правильно их распределять. Психологический настрой команды перед соревнованиями.

Практическое занятие – 6 ч.

Составление тактического плана прохождения дистанции, очередности прохождения этапов участниками и транспортировки командного снаряжения.

2.5 Соревнования по спортивному туризму – 8 ч.

Практическое занятие – 8 ч.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

2.6 Разбор соревнований – 2 ч.

Теория – 2 ч.

Полученный результат, чем он обусловлен. Разбор тактических и технических ошибок.

Раздел 3 Подготовка к походу. Туристский быт. – 22 ч.

3.1 Планирование маршрута и графика движения – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Определение цели похода, выбор района и времени.

Практическое занятие – 1 ч.

Разработка маршрута, графика и сметы на продукты питания.

3.2 Питание в походе – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Понятие о меню – раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для «перекуса».

Практическое занятие – 1 ч.

Составление меню на поход. Распределение обязанностей в группе. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

3.3 Походная медицинская аптечка – 2 ч.

Теория – 1 ч. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практическое занятие – 1 ч.

Сбор походной аптечки

3.4 Основные приемы оказания доврачебной помощи – 4 ч.

Практическое занятие – 4 ч.

Оказание доврачебной помощи условно пострадавшему: при потере сознания, при ожогах, при кровотечениях.

3.5 Приёмы транспортировки пострадавшего – 2 ч.

Теория – 1 ч.

Способы иммобилизации и переноска пострадавшего при различных травмах.

Практическое занятие – 1 ч.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

3.6 Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения – 2 ч.

Теория – 2 ч.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

3.7 Походы – 6 ч.

Практическое занятие – 6 ч.

Поход выходного дня

3.8. Подведение итогов похода - 2 ч.

Практическое занятие - 2.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

Раздел 4. Краеведение – 4 ч.

4.1 Краеведение на туристских слётах – 2 ч.

Теория – 2 ч.

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

4.2 Экскурсионное краеведение – 2 ч.

Практическое занятие – 2 ч.

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

Раздел 5. Конкурсная программа – 2 ч.

5.1 Краткие сведения о конкурсной программе – 2 ч.

Теория – 1 ч.

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

Практическое занятие – 1 ч.

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

Раздел 6. Спортивное ориентирование – 26 ч.

6.1 Топографические знаки – 4 ч.

Практическое занятие – 4 ч.

Зарисовка топографических знаков не менее 30. Чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных

на запоминание условных знаков спортивной карты. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем.

6.2 Спортивная карта – 4 ч.

Практическое занятие – 4 ч.

Работа с компасом. Измерение азимутов и расстояния участков заданного маршрута на карте. Преобразование числового масштаба в натуральный. Сопоставить карту с местностью, и наоборот. Чтение на местности различных форм рельефа.

6.3 Техническая подготовка – 4 ч.

Практическое занятие – 4 ч.

Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Развитие глазомера, спортивный компас и приемы пользования им. Измерение расстояния на местности (шагами, визуально и по времени)

6.4 Тактическая подготовка – 4 ч.

Практическое занятие – 4 ч.

Приемы ориентирования (бег по ориентирам, удаление ориентиров). Предстартовая информация: параметры дистанции и карты. Характер местности, сведения о КП.

6.5 Соревнования по спортивному ориентированию – 10 ч.

Практическое занятие – 10 ч.

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

Раздел 7. Общая и специальная физическая подготовка – 20 ч.

7.1 Общая физическая подготовка – 10 ч.

Практическое занятие – 10 ч.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

7.2 Специальная физическая подготовка

Практическое занятие – 10 ч.

Беговая подготовка. Специальные беговые упражнения. Постановка ноги на грунт, техника работы рук. Ускорения

Комплексы упражнений для совершенствования техники бега, на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести. Силовой комплекс ориентировщика.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Раздел 8 Лыжная подготовка – 8 ч.

8.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым и классическим ходом – 8 ч.

Практическое занятие - 8 ч.

Совершенствование технике одновременному безшажному, одношажному ходу, попеременный одношажный. Совершенствование коньковому ходу, торможению. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Разбор ошибок при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Раздел 9 Плавание – 8 ч.

Практическое занятие – 8 ч.

Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.

Раздел 10 Судейская практика – 6 ч.

10.1 Организация и проведение соревнований – 2 ч.

Теория. Состав оргкомитета, план его работы. Выбор района и требования к нему. Планирование дистанции. Судьи на этапах их права и обязанности. Работа судей на этапах. Судейская документация. Мандатная комиссия. Прием заявок и жеребьевка.

Практическое занятие – 4 ч.

Выбор района для проведения соревнований по технике пешеходного туризма. Установка дистанции. Организация судейской страховки на дистанции.

Раздел 11 Аттестация обучающихся - 2 ч.

Теория – 1 ч.

Проверка знаний обучающихся за полугодие (промежуточная аттестация).

Практическое занятие – 1 ч.

Тестирование/контрольные нормативы.

1.4 Планируемые результаты

К концу **стартового уровня** обучающиеся **должны знать:**

- сведения о спортивном туризме и ориентировании;
- историю родного края;
- что входит в состав личного и группового снаряжения;
- как работать на техническом этапе с веревками разного диаметра;
- топографию

Уметь:

- организовать туристский быт;
- подготовиться к походу;
- оказать доврачебную помощь;
- применять на практике туристские узлы;
- работать с веревками и карабинами;
- измерять расстояние на карте;
- передвигаться на лыжах коньковым и классическими ходами.

Базовый и продвинутый уровни направлены на совершенствовании полученных знаний и умений. Увеличивается количество часов на практические занятия. Есть и новые разделы при изучении которых обучающиеся должны знать следующее:

- как планировать маршрут и график движения в походе;
- как собрать походную аптечку;
- приемы транспортировки пострадавшего;
- причины возникновения экстремальных ситуаций в походе;
- техника и тактика ориентировщика;
- судейская практика.

Так же на протяжении всего обучения обучающиеся совершенствуют свою физическую подготовку через:

- комплекс общеразвивающих упражнений, выполнение нормативов, подвижные игры, походы, соревнования, плавание, лыжную подготовку.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Стартовый уровень

(возможен выбор одного из двух вариантов при вариативности начала учебного года в сентябре или январе)

Начало учебного года	15 сентября
Окончание учебного года	не позднее 31 мая
Количество учебных недель	34 недель
Сроки каникул	июнь – август
Продолжительность каникул	6 недель
Сроки организованных выездов, экспедиций и т.д.	сентябрь-май

Базовый уровень

(возможен выбор одного из двух вариантов при вариативности начала учебного года в сентябре или январе)

Начало учебного года	не ранее 01 сентября
Окончание учебного года	не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Сроки каникул	июнь – август
Продолжительность каникул	6 недель
Сроки организованных выездов, экспедиций и т.д.	сентябрь-май

Продвинутый уровень

(возможен выбор одного из двух вариантов при вариативности начала учебного года в сентябре или январе)

Начало учебного года	не ранее 01 сентября
Окончание учебного года	не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Сроки каникул	июнь – август
Продолжительность каникул	6 недель
Сроки организованных выездов, экспедиций и т.д.	сентябрь-май

2.2. Условия реализации Программы

Перечень снаряжения и инвентаря, необходимого для реализации программы туристского объединения:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	шт.	1
2.	Веревка основная (40 м)	шт.	6
3.	Веревка основная (25 м)	шт.	4
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	шт.	2
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	шт.	15
6.	Веревка основная (50 м)	шт.	15

7.	Рукавицы для страховки и сопровождения	пар	15
8.	Лыжные комплекты	шт.	10
9.	Блоки и полиспаст	шт.	4
10.	Сдвоенная петля самостраховки (диаметром 10 мм)	шт.	3
11.	Жумар	шт.	2
12.	Устройство для спуска по вертикальным перилам	шт.	8
13.	Аптечка медицинская в упаковке	шт.	1
14.	Накидка от дождя	шт.	15
15.	Компас жидкостный для ориентирования	шт.	15
16.	Карабины	шт.	15
17.	Тент	шт.	15
18.	Призмы для ориентирования на местности	шт.	10
19.	Компостеры для отметки прохождения КП	шт.	10
20.	Секундомер электронный	шт.	2
21.	Костровое оборудование	шт.	1
22.	Спальники	шт.	15
23.	Палатки туристские походные	шт.	5
24.	Коврики	шт.	15
25.	Рюкзаки	шт.	15
26.	Топор походный	шт.	2
27.	Ремонтный набор	шт.	2
28.	Планшеты для зимнего ориентирования	шт.	4

**Перечень
личного снаряжения, необходимого для реализации программы туристско-
краеведческого объединения**

№ п/п	Наименование	кол-во
1.	Кружка, ложка, миска	1 комплект
2.	Фляжка, емкость для питьевой воды (1 л)	1 шт.
3.	Ветрозащитная куртка	1 шт.
4.	Ботинки трекинговые, кроссовки	1/1 пара
5.	Накидка от дождя	1 шт.
6.	Перчатки	1 пара
7.	Часы	1 шт.
8.	Компас	1 шт.

2.3. Формы аттестации

Педагогический контроль осуществляется в несколько этапов и предусматривает несколько уровней.

- *вводной контроль* – определение начального уровня знаний, умений, навыков обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе, а также общего и физического развития обучающихся; беседы, тестирование;

- *текущий контроль* – проверка уровня усвоения и оценка результатов текущего программного материала (раздела, темы программы и др.); опрос, соревнования, контрольные задания, тестирование, сдача нормативов;

- *промежуточный контроль (аттестация)* – определение результатов обучения за определенный длительный период (полугодие, раздел); высчитывается как средний результат освоения программного материала; проводится в форме сдачи норматива физической подготовленности, контрольных заданий и тестов и т.д.

- *итоговый контроль (аттестация)* – определение степени освоения дополнительной общеразвивающей программы в целом. Учитывается средний результат

освоения программного материала по разделам, а также участие обучающихся в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму в природных условиях и в условиях закрытых помещений, участие в походах.

Вид контроля	Вводный	Промежуточный	Промежуточный
Стартовый уровень			
Сроки контроля	сентябрь	декабрь	май
Базовый уровень			
	Вводный	Промежуточный	Промежуточный
Сроки контроля	сентябрь	декабрь	май
Продвинутый уровень			
	Вводный	Промежуточный	Итоговый
Сроки контроля	сентябрь	декабрь	май

2.4. Оценочные материалы

При оценке теоретической подготовки обучающегося, его практических навыков используются следующие уровни: высокий, средний, низкий.

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки обучающегося определяются степенью усвоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном усвоении более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- средний уровень – при успешном усвоении от 50% до 69% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Оценочные материалы представлены в Приложении 1.

2.5. Методические материалы

Каждый уровень обучения предусматривает задания по формированию функциональной грамотности (10 часов), которые направлены на формирования практических навыков. Обучающиеся с развитой функциональной грамотностью: успешно решает разные бытовые проблемы, умеет общаться и находить выход в разнообразных социальных ситуациях, использует базовые навыки чтения и письма для построения коммуникаций, выстраивает межпредметные связи, когда один и тот же факт или явление изучается, а затем и оценивается с разных сторон.

Задания по функциональной грамотности:

- разработка маршрута, графика и сметы на продукты питания;
- подготовка продуктов для приготовления пищи на костре;
- распределение обязанностей в группе. Закупка, фасовка, упаковка продуктов;
- составление медицинской аптечки;
- хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства необходимые в зависимости от хронических заболеваний;
- оказание доврачебной помощи условно пострадавшему;
- способы иммобилизации и переноска пострадавшего при различных травмах.

Методическое обеспечение программы

Тема раздела	Форматы занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Форматы контроля
--------------	-----------------	---------------------------------------	------------------

Вводное занятие.	Вводный контроль. Беседа, дискуссия.	Вводный инструктаж, видеоматериалы, инструкции, тесты.	Вводный контроль, устный опрос, беседа, дискуссия.
Специальная туристская подготовка.	Практическое выполнение задания, тренировка презентация, беседа.	Личное и групповое снаряжение. Вербки разного диаметра.	Беседа, устный опрос, практическое выполнение задания.
Спортивный туризм.	Лекции, дискуссии, Практикумы на учебно-тренировочных полигонах (УТП); практические занятия в помещении, тренировка, соревнования.	Системы страховочные, веревки, карабины туристические, спусковые устройства, жумары, зажим грудной «Кроль», каски туристические, репшнуры, рукавицы.	Устный контроль, практическое выполнение задания.
Спортивное ориентирование.	Лекции; практические занятия на учебно-тренировочных полигонах (УТП), тренировка.	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; карточки (КП) для дистанции по спортивному ориентированию	Устный контроль, практическое выполнение задания, тестирование, проверка знаний на местности.
Краеведение/ конкурсная программа.	Лекции; практические занятия в учебном классе, экскурсии виртуальные.	Фотоматериалы, презентации, краеведческая литература, кроссворды	Беседа, творческое выполнение задания.
Общая и специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия, тренировка.	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Контрольные нормативы.
Лыжная подготовка.	Лекции, практические занятия, тренировка.	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды, лыжи, лыжные палки, ботинки.	Контроль лыжной техники прохождения дистанций.
Плавание.	Лекции, практические занятия, тренировка.	Купальный костюм, шапочка для плавания, доска для плавания.	Контроль уровня развития физических качеств.
Судейская практика.	Лекции, практические занятия, тренировка.	Правила организации и проведения соревнований.	Наблюдение

2.6 Воспитательный компонент

Основной формой воспитания и обучения детей является учебное занятие.

Цель воспитания: обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития детей, создающее условия для реализации их субъектной позиции,

формирования гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств, развития их способностей через реализацию воспитательного потенциала ДООП.

Задачи и планируемые результаты:

№	Задачи	Планируемые результаты
1	Формирование героико-патриотических позиций обучающегося	Сформирована гражданская идентичность (патриотизм, приобщение к героическому прошлому)
2	Формирование интереса обучающихся к познанию своего Отечества, готовности к изучению своего региона и малой родины	Обучающиеся ориентированы на применение знаний о своей стране, своего региона и малой родины для решения задач популяризации фактов прошлого и настоящего своего Отечества
3	Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной	Сформирована активная гражданская позиция обучающихся (отсутствие обывательства и социального иждивенчества)
4	Формирование установок на здоровый образ жизни	Развиты навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях, установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- формирование уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- формирование культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов; стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе;
- приобретение опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, ответственного отношения к животным;
- воспитание стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей, способности видеть и реагировать на угрозы безопасности;
- дисциплинированности в туристической деятельности, готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

Условия успешности воспитательной деятельности:

- создание воспитывающей среды;
- разновозрастное взаимодействие;
- развитие детского самоуправления;
- наставничество;
- взаимодействие с семьей;
- социальное партнёрство.

Методы воспитательной работы

Деятельность и общение – главные средства воспитания: беседы, дидактические и интеллектуальные игры, викторины, мини спектакли, обыгрывание проблемных ситуаций, участие природоохранных акциях, олимпиадах, фестивалях, конкурсах, волонтерская деятельность, экскурсии.

Способы оценивания воспитательной работы

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания относится:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;
- оценка творческих, исследовательских работ и проектов с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;
- отзывы, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы и влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Туристско-краеведческие мероприятия

<i>№</i>	<i>Наименование мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
Культурно-массовые мероприятия		
1	Рекламно-показательное мероприятие «В новый учебный год»	сентябрь
2	Экоквест «Туристское ассорти»	октябрь
3	День Государственного герба РФ	ноябрь
4	Исторический видео-экскурс «Ватутин. Боевой путь генерала»	декабря
5	День Конституции	декабря
6	Фольклорный час «Рождество Христово. События и традиции»	январь
7	Туристско-краеведческий турнир «Вызов», посвященный Дню	февраль
8	Экскурсия в традиции «Широкая Масленица»	март
9	День воссоединения Крыма с Россией	март
10	Виртуальная экскурсия «Космос – это мы»	апрель
11	Этот праздник с сединою на глазах ...	май
Краеведение		
1	Муниципальный конкурс на лучшее знание государственной и региональной символики Российской Федерации	июнь-сентябрь
2	Областной конкурс на лучшее знание государственной и региональной символики Российской Федерации	октябрь
3	Муниципальный конкурс исследовательских краеведческих работ «Отечество»	ноябрь
4	Областной конкурс исследовательских краеведческих работ «Отечество»	декабрь
5	Муниципальный этап XXVII областная олимпиада по школьному краеведению	март

6	XXVII областная олимпиада по школьному краеведению	апрель
7	Всероссийский этап XXVII областная олимпиада по школьному краеведению	апрель-май
8	Муниципальный этап областного творческого конкурс «Мой отчий край»	апрель
9	Областной творческого конкурс «Мой отчий край»	май
	Школьные музеи	
1	Муниципальный этап областного конкурса школьных музеев	сентябрь
2	Областной конкурс школьных музеев	октябрь
3	Областной краеведческий фестиваль	январь-ноябрь
4	Муниципальный этап областной недели «Музей и дети»	апрель
5	Областная неделя «Музей и дети»	март
6	Областной конкурс активистов школьных музеев среди обучающихся с ОВЗ	март
	Школьный познавательный туризм	
1	Областная Акция на лучшую туристско-экскурсионную группу «Моя Родина - Белгородчина»	август
2	Областной конкурс проектных команд по созданию туристских и экскурсионных маршрутов	сентябрь
	Туристские походы	
1	Муниципальный этап областного смотра туристских походов	октябрь
2	Областной смотр туристских походов	декабрь
	Спортивно-туристские мероприятия	
1	Районные лично-командные соревнования обучающихся по ТПТ «Золотая осень», посвященные Международному дню туризма	сентябрь
2	Районные соревнования по КТМ	октябрь
3	Районные лично-командные соревнования по спортивному ориентированию	ноябрь
4	Областные соревнования по спортивному ориентированию среди обучающихся учреждений дополнительного образования	декабрь
5	52-е районные лично-командные соревнования по спортивному ориентированию, посвященные Дню освобождения г. Валуйки от немецко-фашистских захватчиков	январь
6	53-е областные зимние соревнования учащихся по спортивному ориентированию	февраль
7	12-е районные летние лично-командные соревнования обучающихся по спортивному ориентированию	март-апрель
8	13-е областные летние соревнования учащихся по спортивному ориентированию	апрель
9	36-е районные соревнования обучающихся	май-июнь
10	65-е областные туристские соревнования учащихся	июнь
	Профильные смены	
1	Туристская профильная смена «Большие приключения»	июнь-август

2.7. Список литературы для педагога

1. Арефьев В.Е. Ведение в туризм. Барнаул, 2002.
2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук. — 5-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 224 с. — (Сер. Бакалавриат).
3. Дмитриева Е.А. Методические рекомендации по составлению отчета по походам. Белгород – 2012.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов. — 2-е изд., испр. и доп., 2017. метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
5. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: методическое пособие. - М.: ВЛАДОС, 2000.
6. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7. Омельченко В.И., Панов И.И., Маслов А.Г., Константинова Ю.В. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. М., 2015.
8. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.
9. Остапец-Свешников А.А Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТиК, 2001.

Список литературы для обучающихся

1. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин («дистанция - пешеходная», «дистанция – пешеходная - связка», «дистанция - пешеходная-группа». Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма». – М., 2019.
2. Рязанцева Л.А. Рабочая тетрадь по основам туризма. – Тула, 2011.
3. Черникова С.Ф. Учебно-методическое пособие «Рабочая тетрадь по ориентированию», МУДО «ЦДЮТУР» г. Валуйки и Валуйского района Белгородской области, 2020.

Интернет-ресурсы

1. Государственное автономное учреждение дополнительного образования «Белгородский областной Центр детского и юношеского туризма и экскурсий», адрес доступа: <https://vk.com/belcdtur31>
2. Достопримечательности Белгородской области, адрес доступа: <https://autotravel.ru/cube.php?a=55>
3. Мастер-классы по туризму, адрес доступа: <https://partizanshkola.ru/aktivnye-kanikuly/2020-07-20/master-klassy-po-turizmu>
4. Официальный сайт группы Вконтакте МУДО «Центр детского и юношеского туризма» г. Валуйки и Валуйского района Белгородской области /Электронный ресурс/ Адрес доступа: <https://vk.com/valcdutur>

**Стартовый уровень
Вводный контроль (сентябрь)**

1. Что такое спортивный туризм?

- отдых на берегу моря;
- **походы и соревнования;**
- походы.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- пешеходный
- велосипедный;
- **авиационный.**

3. Туристский маршрут это?

- заранее спланированная трасса передвижения туристов, рассчитанная по времени с целью получения предусмотренных программой обслуживания услуг;
- **путь перемещения туристов, определяющий последовательное посещение исторических и природных памятников, а также других мест, например, мест остановок на привал;**
- все ответы верны.

4. Для чего нужен компас?

- узнать направление ветра;
- измерить расстояние на карте;
- **для ориентирования на местности.**

5. Что такое бивак?

- участник группы идущий вначале в походной группе;
- **место размещения туристской группы для организации ночлега;**
- все ответы верны.

Оценка физических качеств обучающихся.

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Челночный бег, 3х10 м, с	11	10,5	10,5	10	10	9,5
2	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	Выше уровня скамейки «-», ниже уровня скамейки «+»		+	+	+	+
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 мин., раз	3		+	+	+	+
4	Подтягивание за 3 мин, раз		3	+	+	+	+
5	Прыжок в длину с места, см	80	90	+	+	+	+
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/1 мин.	10	10	+	+	+	+

Промежуточная аттестация (декабрь)

1. Какими бывают виды туризма?
 - семейный, одиночный, групповой;
 - **лыжный, пешеходный, горный, водный;**
 - все ответы верны.
2. Что относится к личному туристскому снаряжению?
 - котелок;
 - **спальный мешок;**
 - палатка
3. Что относится к групповому снаряжению?
 - **аптечка;**
 - фонарь;
 - коврик туристский.
4. Что такое спортивный туризм?
 - отдых на берегу моря;
 - **походы и соревнования;**
 - походы.
5. Для чего нужен компас?
 - узнать направление ветра;
 - измерить расстояние на карте;
 - **для ориентирования на местности.**
6. На сколько групп делятся условные знаки?
 - 6;
 - **7;**
 - 4.
7. Какой буквой на карте и компасе обозначаются направление на север?
 - W;
 - **N;**
 - S.
8. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»?
 - отталкивание палками;
 - постановкой палок;
 - **постановкой одной из лыж.**
9. Какой из способов торможения на лыжах более всего подходит для начинающего лыжника:
 - **торможение падением;**
 - полубоком;
 - боком.
10. Укажите правильный вариант держания лыжных палок
 - **кисть продевается в ремешок сверху и упирается в рукоятку;**
 - кисть продевается в ремешок снизу и упирается в рукоятку;
 - все ответы верны

Итоговая аттестация (май)

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Челночный бег, 3х10 м, с	11	10,5	10,5	10	10	9,5
2	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	Выше уровня скамейки «-», ниже уровня скамейки «+»		+	+	+	+
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 мин., раз	3		+	+	+	+
4	Подтягивание за 3 мин, раз		3	+	+	+	+
5	Прыжок в длину с места, см	80	90	+	+	+	+
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/1 мин.	10	10	+	+	+	+

Оценка результатов упражнений проводится по системе «зачет» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете 3-5 упражнений, «не зачет» - при зачете 1-2 упражнений. Выполнение нормативов по ОФП носит контролирующий характер.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Базовый уровень Вводный контроль (сентябрь)

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

3. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

4. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

5. Как на местности оборудуется знак КП

- А) Призма
- Б) Компостер и номер
- В) Призма, номер, средство отметки

6. Что такое азимут:

А) Краткое описание КП относительно его ориентира

Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

Критерия оценки

Высокий уровень – 4 – 6 баллов.

Средний уровень – 5 – 3баллов.

Низкий – ниже 3 баллов.

Промежуточная аттестация (декабрь)

1. К какой группе узлов относится восьмерка?

- **проводник;**

- узел для крепления веревки к опоре;

- узлы, для связывания веревок разного диаметра.

2. Укажите диаметр основной веревки:

- **6 мм**

- 8-9 мм

- 10-12 мм

3. Назовите какие бывают средства отметок КП?

- **чип, компостер, игла, карандаш;**

- чип, игла;

- компостер, игла, карандаш.

4. Назовите даты начала и окончания Великой Отечественной войны?

(22 июня 1941 – 9 мая 1945)

5. Сколько дней длилась Курская битва?

- 30 дней

- **50 дней**

- 60 дней

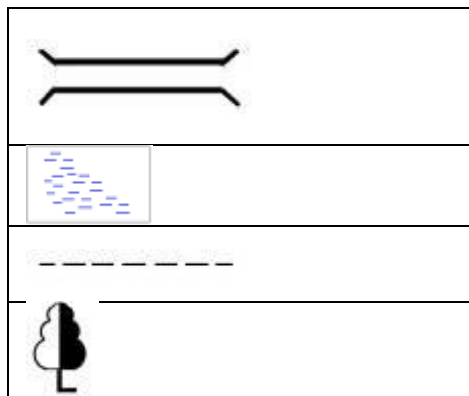
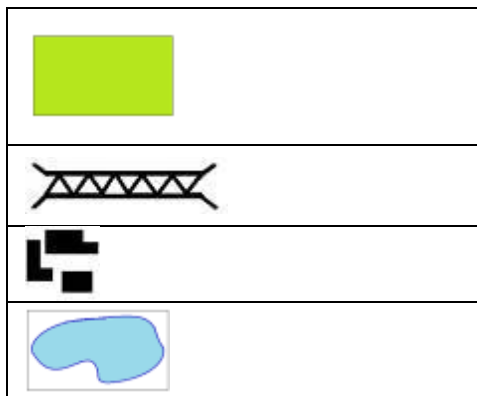
6. Самое удобное движение в походе:

- **цепочкой – в колонне по одному;**

- по парам;

- все ответы верны

7. Впишите названия топографических знаков:





8. При обгоне лыжника подают сигнал:

- свистом
- **голосом**
- касанием палкой

9. Как правильно обработать рану?

- **промыть водой, удалить инородные предметы, обработать поверхность раны йодом;**
- обработать кожу вокруг раны настойкой йода, накрыть рану стерильной марлей и наложить бинтовую повязку;
- промыть рану, залить спиртом или йодом наложить бинтовую повязку.

10. Какая стойка является наиболее скоростной при спуске:

- средняя;
- высокая;
- **низкая.**

Промежуточная аттестация (май)

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Челночный бег, 3х10 м, с	11	10,5	10,5	10	10	9,5
2	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	Выше уровня скамейки «-», ниже уровня скамейки «+»		+	+	+	+
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 мин., раз	3		+	+	+	+
4	Подтягивание за 3 мин, раз		3	+	+	+	+
5	Прыжок в длину с места, см	80	90	+	+	+	+
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/1 мин.	10	10	+	+	+	+

Оценка результатов упражнений проводится по системе «зачет» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете 3-5 упражнений, «не зачет» - при зачете 1-2 упражнений. Выполнение нормативов по ОФП носит контролирующий характер.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Продвинутый уровень. Вводный контроль (сентябрь)

Устный опрос.

1. Назовите вид дистанции, в котором порядок прохождения КП задан, а участник только выбирает путь?
2. Что происходит с командой на соревнованиях которая превысила контрольное время?
3. Вы опоздали на старт. Ваши действия?
4. Истекло «Контрольное время» ваши действия?

5. Что делать если вы пришли на чужое КП?
6. Какими картами пользуется ориентировщик?
7. Выберете правильно значение выражения «Полигон»
8. Что такое Азимут?
9. Как определить результат участника?
10. Что такое масстарт?

Критерия оценки

Высокий уровень – 8 – 10 баллов.

Средний уровень – 7 – 6 баллов.

Низкий – ниже 5 баллов.

Промежуточная аттестация

1. Что такое легенда КП?
 - **краткое описание КП относительно его ориентира;**
 - привязка КП;
 - хорошо заметный ориентир.
2. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?
 - булинь.
 - стремя.
 - **встречный.**
3. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?
 - двойной проводник.
 - **двойной схватывающий.**
 - прямой.
4. Какой узел используются для связывания веревок разного диаметра?
 - **академический.**
 - ткацкий.
 - прямой.
5. Какая максимальная длинна самостраховки должна быть у участника?
 - 0,5 м;
 - 1,5 м;
 - **2 м.**
6. При работе на этапе, с какого момента участник должен находиться в каске?
 - с момента пристегивания участника к перильной веревке;
 - при начале работы с веревкой;
 - **с момента пересечения границы этапа и до выхода из нее.**
7. Дата начала Курской битвы?
 - **5 июля 1943г;**
 - 13 мая 1941
 - 23 августа 1943

8. Какой подручный предмет может быть использован в качестве шины?

- ткань;
- **кусок доски;**
- бинт.

9. В какое время года требуется указывать время наложения жгута?

- осень;
- зима;
- **любое время года.**

10. Какую повязку накладывают при повреждении пальца?

- крестообразную;
- **спиральную;**
- восьмиобразную.

Итоговая аттестация (май)

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Челночный бег, 3х10 м, с	11	10,5	10,5	10	10	9,5
2	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	Выше уровня скамейки «-», ниже уровня скамейки «+»		+	+	+	+
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 3 мин., раз	3		+	+	+	+
4	Подтягивание за 3 мин, раз		3	+	+	+	+
5	Прыжок в длину с места, см	80	90	+	+	+	+
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз/1 мин.	10	10	+	+	+	+

Оценка результатов упражнений проводится по системе «зачет» - «не зачет». Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете 3-5 упражнений, «не зачет» - при зачете 1-2 упражнений. Выполнение нормативов по ОФП носит контролирующий характер.

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.