

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «Браженская СОШ»)

Согласовано  
Протокол № 9  
педагогического совета  
от « 24» мая 2023 года

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Браженская СОШ»  
Лебедева Л.И.

Приказ № 052 - ОДП  
от «13» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (К ВЕРШИНАМ ТУРИСТСКОГО МАСТЕРСТВА)

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (102 ч.)

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Ахметчин Алексей Владимирович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развивающая программа физкультурно-спортивного направления «Спортивный туризм» является программой дополнительного образования детей и рассчитана на средний и старший школьный возраст.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи

**Актуальность данной программы в том, что** современное социально-экономическое положение России выдвинуло ряд проблем, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одной из проблем является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит школе. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения школьника будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе. Психологи установили, что подростки в силу своих возрастных психологических особенностей не всегда могут правильно оценить мгновенно меняющуюся обстановку, часто завышают свои возможности. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в среде, при автономном существовании в природе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

Реализация программы позволит привить учащимся начальные знания, умения, навыки в области безопасности жизни, сформировать у детей обоснованную систему понятий ОБЖ, выработать необходимые умения и практические навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

**Новизна программы «Спортивный туризм» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше**

желающих заниматься этим курсом, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Отличительной особенностью программы** является объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе, что позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, и индивидуальных действий в условиях соревнований по спортивному ориентированию воспитывает как умение жить и работать в коллективе, так и самостоятельность, умение принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность

Программа является разноуровневой.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-17 лет. Состав группы 15 – 18 человек. Группа смешанная, разновозрастная. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 102 часа по 3 часа в неделю. Занятия проводятся в очной форме.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа с перерывом 10 минут после 30 минут работы. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

### **Цель программы**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

### **Задачи.**

- Содействовать гармоничному развитию личности, совершенствованию духовных и физических потребностей;
- Формировать самостоятельность и волевые качества в любой обстановке;
- Воспитывать гуманное отношение к окружающему миру;

-Воспитывать умение вести себя в коллективе, вырабатывать организаторские навыки в случае необходимости.

-Совершенствовать физическую подготовку подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

-Выполнять в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

-Создавать условия для приобретения умений и навыков в работе с картой, компасом; специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи, выживания в экстремальных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Учебно-тематический план

| №   | Название раздела/темы   | Кол-во часов |             |             | Формы аттестации/контроля |
|-----|---|--------------|-------------|-------------|---------------------------|
|     |   | Всего        | Т           | П           |                           |
| 1.  | <b><i>Общая подготовка</i></b>  | <b>3</b>     | <b>3</b>    | <b>-</b>    |                           |
| 1.1 | Введение. Что такое туризм. Спортивный туризм – вид спорта.                         | 1,5          | 1,5         | -           | Опрос                     |
| 1.2 | Инструктаж по технике безопасности. Порядок тренировок.                             | 1,5          | 1,5         | -           |                           |
| 2.  | <b><i>Основы туристской подготовки</i></b>  | <b>24</b>    | <b>4,5</b>  | <b>19,5</b> |                           |
| 2.1 | Что такое поход. Маршрут и подготовка к походу.                                     | 6            | 1,5         | 4,5         | Зачет                     |
| 2.2 | Правила размещения предметов в рюкзаке. Составление меню.                           | 9            | 1,5         | 7,5         |                           |
| 2.3 | Правила безопасности поведения в пешем походе. Распределение обязанностей в группе. | 9            | 1,5         | 7,5         |                           |
| 3.  | <b><i>Тактико-техническая подготовка</i></b>  | <b>51</b>    | <b>13,5</b> | <b>37,5</b> |                           |
| 3.1 | Снаряжение спортсмена – туриста. Самостраховка.                                     | 6            | 1,5         | 4,5         | Зачет, контрольные старты |
| 3.2 | Вязка узлов и их применение.  | 18           | 3           | 15          |                           |
| 3.3 | Техника работы со снаряжением (Обвязка, карабин, жумар, репшнур).                   | 6            | 1,5         | 4,5         |                           |
| 3.4 | Тактика преодоления препятствий.  | 6            | 1,5         | 4,5         |                           |
| 3.5 | Техника преодоления препятствий   | 15           | -           | 15          |                           |
| 3.6 | Анализ ситуационных задач.  | 3            | 3           | -           |                           |
| 4.  | <b><i>Топография и ориентирование</i></b>   | <b>18</b>    | <b>3</b>    | <b>15</b>   |                           |
| 4.1 | Топографическая и спортивная карта  | 6            | 1,5         | 4,5         | Опрос, соревнование       |
| 4.2 | Компас. Работа с компасом.  | 6            | 1,5         | 4,5         |                           |
| 4.3 | Измерение расстояний. Масштаб.  | 3            | 1,5         | 1,5         |                           |
| 4.4 | Виды ориентиров. Определение точки стояния.   | 3            | -           | 3           |                           |
| 4.5 | Соревнование по ориентированию  | 1,5          | -           | 1,5         | Соревнование              |
| 5.  | <b><i>Краеведение</i></b>   | <b>1,5</b>   | <b>1,5</b>  | <b>-</b>    |                           |
| 5.1 | История местности. Экскурсия.   | 1,5          | 1,5         | -           | Опрос                     |
| 6.  | <b><i>Основы гигиены.<br/>Первая доврачебная помощь.</i></b>                        | <b>4,5</b>   | <b>3</b>    | <b>1,5</b>  |                           |

|     |  |     |      |      |              |
|-----|--|-----|------|------|--------------|
| 6.1 | Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний | 1,5 | 1,5  | -    | Опрос, зачет |
| 6.2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи         | 3   | 1,5  | 1,5  |              |
|     | <b>ВСЕГО:</b>  | 102 | 28,5 | 73,5 |              |

## **Раздел 1. Общая подготовка - 3 часа.**

**Тема 1.1. Введение.** Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды. Что такое спортивный туризм и кто такие туристы. Требования к форме одежды на занятиях спортивным туризмом. Спортивный туризм – вид спорта.

### **Тема 1.2 Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения на тренировках в помещении, на улице. Правила поведения на соревнованиях. Противопожарная безопасность. Знакомство с планом эвакуации. Правила движения на улицах города.

## **Раздел 2. Основы туристской подготовки- 24 часа**

### **Тема 2.1. Подготовка к походу.**

Теория (1,5 часа). Что такое поход. Цели и задачи похода. Выбор маршрута. Обязанности в группе. Распределение обязанностей в группе.

Практика (4,5 часа). Туристское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Подбор снаряжения, продуктов и медикаментов для похода.

### **Тема 2.2. Правила размещения предметов в рюкзаке.**

Теория (1,5 часа). Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к одежде и обуви в зависимости от времени года и вида похода.

Практика (7,5 часов). Составление меню в зависимости от характера похода и времени года, в зависимости от имеющихся продуктов. Понятие о герметичной упаковке.

Укладка рюкзака. Движение в походе. Костер. Виды костров. Принадлежности для костра. Правила разведения костра. Меры безопасности.

Заготовка дров, выбор места для костровища, разведение костра. Приготовление чая на костре. Установка палатки.

### **Тема 2.3 Обеспечение безопасности и жизнедеятельности.**

Теория (1,5 часа). Правила безопасного поведения при переезде в транспорте, на воде, у костра. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика (7,5 часов). Моделирование опасных ситуаций в походе.

## **Раздел 3. Тактико-техническая подготовка спортсмена - туриста – 51 час**

### **Тема 3.1 Снаряжение спортсмена-туриста.**

Теория (1,5 часа). Первоначальное понятие о страховке. Самостраховка. Обеспечение безопасности на соревнованиях (контрольное время, ограничивающие ориентиры, выход к месту старта при потере ориентировки).

Практика (4,5 часа). Ознакомство со страховочной системой, блокировкой, карабинами, репшнуром. Их применение. Знакомство с основной веревкой.

### **Тема 3.2 Вязка узлов и их применение**

Теория (3 часа). Знакомство с узлами: восьмерка, прямой, встречный, штык. Их применение. Практика (15 часов). Надевание страховочной системы. Вязка узлов. Тренировка работы с карабинами.

### **Тема 3.3. Техника работы со снаряжением**

Теория (1,5 часа). Знакомство с правилами безопасности при работе со снаряжением.

Практика (4,5 часа). Обвязка. Работа с карабинами, жумаром, репшнуром.

### **Тема 3.4. Тактика преодоления препятствий.**

**Теория (3 часа).** Дистанции 1-го класса на соревнованиях по спортивному туризму. Препятствия, встречающиеся на соревнованиях, их описание, методы преодоления. Личные дистанции, связки и правила их преодоления.

### **Тема 3.5. Техника преодоления препятствий.**

Практика (15 часов). Переправы: по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, по кочкам, гатям из жердей, маятник, параллельные веревки, навесная переправа, «бабочка».

Преодоление склонов: Побыем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

## **Раздел 4. Топография и ориентирование – 18 часов**

### **Тема 4.1 Топографическая и спортивная карта.**

Теория (1,5 часа). Знакомство с картой. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Виды карт. Карты, используемые в походах и на соревнованиях, их отличительные особенности. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практика (4,5 часа). Словесное описание ориентиров, их изображение на карте. Игры и упражнения на запоминание условных знаков. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Игры и упражнения с использованием спортивных карт. Ориент-шоу – тренировки в спортивном зале.

### **Тема 4.2. Компас. Работа с компасом.**

Теория (1,5 часа). Знакомство с компасом. Строение компаса. Правила обращения с компасом. Определение сторон света.

Практика (4,5 часа). Игра на движение по компасу (на север, юг и т.д.). Диктант на понимание сторон света.

### **Тема 4.3. Измерение расстояний.**

Теория (1,5 часа). Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Практика (1,5 часа). Сопоставление расстояния на карте и на местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага.

Измерение различных отрезков на местности шагом. Упражнения по определению расстояния «на глаз». Работа с масштабом.

***Тема 4.4. Способы ориентирования.***

Практика (3 часа). Виды ориентиров: точечный, линейный, звуковой, ориентир цель.

Движение с картой на местности, движение по легенде.. Определение точки стояния. Движение по линейным ориентирам. Упражнения по отбору основных ориентиров на карте и на местности.

***Тема 4.5. Соревнования по ориентированию.***

Практика (1,5 часа). Соревнования по ориентированию в группе

**5. Краеведение – 1,5 часа.**

***Тема 5.1 История села. Экскурсия.***

Практика (1,5 часа). Экскурсия по селу. Краткая история села. Улицы, история и современность. Достопримечательности села. Памятники скульптуры и архитектуры.

***Раздел 6. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности – 4,5 часа.***

***Тема 6.1 Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний.***

Теория (1,5 часа). Личная гигиена при занятии туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

***Тема 6.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.***

Теория (1.5 часа). Основные причины заболеваний и травм в походе, на тренировках. Первая помощь при различных видах травм: ушибы, ссадины, порезы. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Пищевые отравления.

Практика (1,5 часа). Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обработка ран, наложение повязки, при ушибах, ссадинах, порезах, ожогах, обморожениях. Тесты по медицине.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.**

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

**По завершении программы обучающиеся должны знать:**

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- основы доврачебной медицинской помощи;

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- уметь:**
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------|--|
| 1     | 1 год        | 01.09.2023          | 31.05.2024             | 34                        | 68                      | 102                      | Очный         | Декабрь 2023,<br>май 2024                          |

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в помещении – спортивном зале, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

В спортивном зале имеется 2 раздевалки с санитарными комнатами, помещения для хранения инвентаря и оборудования,

Организации полигона для практических занятий размещается на спортивном стадионе.

### Оборудование.

Туристское снаряжение:



Рюкзаки  
Спальные мешки  
Палатки  
Системы страховочные  
Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.  
Аптечка - набор  
Компаса жидкостные  
Карты туристские, спортивные  
Веревка основная 40м, 30м ,20м.  
Веревка вспомогательная.  
Карабин туристский с муфтой.  
спусковое устройство  
ФСУ («восьмерка» ).  
«Жумар».  
Шлем защитный (каска).  
Лыжи, ботинки, крепления.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей программой. К реализации некоторых разделов программы будут привлечены работники школьной библиотеки и школьного музея

## **ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Проведение тестирования**

#### ***1 группа тестов: вязка узлов***

Рабочее место для сдачи нормативов должно иметь базовую верёвку диаметром не менее 10 мм и длиной 2-3 метра, натянутую между двумя опорами и необходимое количество репшнуров, диаметром 6 мм и длиной 1,5 метра.

Набор узлов устанавливает педагог. В каждом тесте обязательно должны быть узлы: соединительные, проводники, схватывающие, вспомогательные. В зачёт идут узлы, завязанные без ошибок.

Возможные ошибки: узел не завязан, отсутствует контрольный узел, узел не сформирован – не затянут, не выдержан рисунок, перехлест верёвок, выход свободного конца менее 5 см, петля проводника меньше 4 см или больше 8 см.

#### ***2 группа тестов: бухтовка верёвки.***

**Бухтовка верёвки.** Оборудование: Динамическая основная верёвка длиной 40 м. диаметром 10 мм. Узлы на концах развязаны. Место проведения – спортзал или открытая местность.

Спортсмен складывает верёвку в бухту с завязыванием на концах узлов восьмёрка проводник. Бухта должна быть сложена равномерно, без узлов и

петель. Время засекается от момента подачи педагогом команды «старт» до команды спортсмена «готово». Если педагог видит ошибку в бухтовке, он указывает на неё, не выключая секундомер. Спортсмен обязан быстро устранить ошибку.

### ***3 группа тестов: работа на крутом склоне.***

**Работа на крутом склоне с альпенштоком.** Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде земляного склона крутизной 40-45°. Протяжённость наклонного участка 20 метров горизонтального 10 метров, т.е. 20х(10+10)х20. Участник работает со страховкой при помощи альпенштока длиной 1,5 метра с острым штыком. Сначала он совершает 20 метровый подъём, затем траверс 10 метрового горизонтального участка, выполняет разворот на 180°, возвращается и проходит спуск в месте подъёма. При развороте он должен повернуться лицом к склону, переставить ноги. И принять исходное положение для возврата. Запрещается перебрасывать ногу через ногу, переступать через альпеншток, занимать при развороте положение лицом вниз склона. Положение на склоне должно быть устойчивым, постоянно иметь две точки опоры, альпеншток обращён к склону штычком. Положение ног может быть параллельным, полуёлочкой, лесенкой. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. На спуске глиссирование. Запрещается выходить за ограничительные линии коридора, ставить альпеншток ниже уровня ног, принимать не устойчивое положение на склоне.

Время засекается от начала подъёма до конца спуска в исходную точку.

При неправильном выполнении технических приёмов на любом участке и при падении спортсмена норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

### ***4 группа тестов: работа на маятнике.***

**А. Вертикальный маятник.** Сдвоенная основная верёвка диаметром 10 мм подвешивается на трапеции или на дереве так, чтобы её конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника.

**Б. Горизонтальный маятник.** Участник переходит условную канаву по бревну со страховкой горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м. бревно проходится боком, приставными шагами. Страховка осуществляется с набором верёвки в руки. Не допускается перехват верёвки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник перебрасывает страховочную верёвку назад. При неправильном выполнении приёмов, в случае потери равновесия, при недолёте страховочной верёвки до исходного положения норматив считается не выполненным, секундомер выключается после полного возврата страховочной верёвки.

### ***5 группа тестов: навесная переправа.***

**Работа на навесной переправе.** Оборудование: навесная переправа наведена через овраг. Расстояние между опорами 20 м. Страховочная верёвка натянута выше основной на 20 см.

Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись карабином к страховочной верёвке, затем беседочным карабином к основной и

переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются отсутствие страховки, нарушение последовательности встёжки-выстежки, не закрыта муфта карабина, потеря страховки, срыв участника. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается передача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстёгивается от основной верёвки и затем от страховочной. Время засекается от начала пристёгивания до полной выстежки.

### Нормативные требования по технической подготовке (ТТМ)

| Норматив                      | мальчики |      |      |      |      | девочки |      |      |      |      |
|-------------------------------|----------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|                               | 5        | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Узлы (кол-во узлов за 5 мин.) | 10       | 9    | 8    | 7    | 6    | 10      | 9    | 8    | 7    | 6    |
| Бухтование верёвки 40 м., мин | 2,50     | 3    | 3,10 | 3,20 | 3,30 | 3,20    | 3,30 | 3,40 | 3,50 | 4    |
| Работа альпенштоком, мин      | 2        | 2,30 | 3    | 3,30 | 4    | 3       | 3,30 | 4    | 4,30 | 5    |
| Вертикальный маятник, м.      | 4        | 3,75 | 3,50 | 3,25 | 3    | 3,50    | 3,25 | 3    | 2,75 | 2,50 |
| Горизонтальный маятник, мин.  | 1,10     | 1,20 | 1,30 | 1,40 | 4,50 | 1,30    | 1,40 | 1,50 | 2    | 2,10 |
| Навесная переправа, мин       | 0,50     | 1,05 | 1,20 | 1,35 | 1,50 | 1,20    | 1,40 | 2    | 2,20 | 2,40 |

### Этапы педагогического контроля

| Вид                       | Содержание                               | Форма   | Критерии   |
|---------------------------|--|---|--|
| Текущий (в течении года)  | <b>Тактико-техническая подготовка</b>    | Практическая проверка преодоления препятствий | «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов.<br>«удовлетворительно» - решение с ошибками |
| Текущий (в течении года)  | <b>Топография и ориентирование</b>       | Опрос, практическая работа.                   | «отлично»- 80-100% правильных ответов<br>«хорошо» - 60-80% правильных ответов<br>«удовлет.»- 40-60% правильных ответов           |
| Текущий (в течении года)  | <b>Контрольные старты и соревнования</b> | Соревнования                                  | Закончить дистанцию.   |
| Входящий (сентябрь)       | <b>Основы туристской подготовки</b>      | беседа, анкета, опрос.                        |  |
| Итоговый (в течении года) |  | Игра «Готов ли ты в поход?»                   | «отлично» - 80-100% правильных ответов<br>«хорошо» - 60-80% правильных ответов<br>«удовлет.»- 40-60%                             |

|                            |                    |                 |                    |
|----------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
|                            |                    |                 | правильных ответов |
| Итоговый<br>(апрель – май) | <i>Краеведение</i> | Отчет по походу | Зачет путешествия  |

## Список литературы

### Для педагога

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М.: Проф-издат, 1985.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме.- М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
5. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
3. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
4. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - М.: ФиС, 1988.
5. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.: ЦДЭТМ МП РСФСР, 1985.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК РФ, 2000.
7. Костарнова Н.К. Тайны географических названий. – Майкоп: изд. «Магарин О.Г.», 2009.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Кудряшов Б.Р. Энциклопедия выживания.- Краснодар: «Советская Кубань», 1996.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
12. Методика врачебно – педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
13. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.

### Для детей и родителей

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
2. Волович В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1997.
6. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
7. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
8. Шibaев А.В. В горах. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.

