

Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного
образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радуга» города Кирова

Утверждено на
педагогическом совете
« 14 » 09 2020 г.
Протокол № 1



Директор МОАУ ДО
«ЦРТДЮ «Радуга»
С.В.Бусоргина

**Дополнительная общеобразовательная программа
детского объединения
«Спортивный туризм»
(новая редакция)**

Направленность программы: туристско-краеведческая
Возраст детей: 11 - 17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор:
Строкин Денис Андреевич,
педагог дополнительного
образования

Киров, 2020 г.

Пояснительная записка.

Сегодня туризм, как форма спортивно-оздоровительной работы, развития морально-волевых и интеллектуальных качеств, приобретает все большее значение, т.к. оздоровление и физическое развитие особенно важны для подрастающего поколения, которое значительную часть времени проводит в закрытых помещениях. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Особенно эффективным средством оздоровления и физического развития является спортивный туризм, который привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления.

Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов, соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Это чаще командный вид спорта, чем одиночный. Работа в команде развивает чувство взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплину, необходимость передачи опыта и знаний.

В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения учащихся, происходит приобретение навыков социального воздействия в коллективе, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, формируются жизненные ориентиры. А правильно организованное занятие по спортивному туризму способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Участие в многодневных туристских сборах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации.

Спортивный туризм в силу специфики деятельности предоставляет большие возможности в профессиональной ориентации учащихся, т.к. туристские навыки, полученные на занятиях, необходимы каждому призывнику, спасателю службы МЧС, работнику промышленного альпинизма, инструктору по туризму, преподавателю ОБЖ и географии.

Актуальность программы в том, что спортивный туризм способствует не только общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, но и совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края, воспитывает патриота своей Родины, в определенной степени решает вопросы профилактики асоциального поведения детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она реализует основную идею комплексного развития детей, а именно обучение детей

рассматривается как системный процесс, ориентированный, в первую очередь, на всестороннее развитие детей и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей.

Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы развивать личностные качества обучающегося.

Программа соответствует стратегия социально-экономического развития Кировской области до 2035 года в направлении «Развитие и укрепление человеческого потенциала, улучшение среды проживания, создание возможностей личностного развития и реализации»; а также стратегическому направлению развития г. Кирова «Киров – город вдохновленных людей», а именно проекту «Спортивный Кировчанин» и направлена на стимулирование развития активного туризма.

Нормативные документы.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 273-Ф.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 №41.
6. Распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 №835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (с изм., внесенными распоряжением от 07.09.2020 №1046).
7. Постановление администрации города Кирова от 03.07.2020 №о 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»» (с изм., внесенными постановлением от 09.09.2020 №1980-п).
8. Устав МОАУ ДО «ЦРТДЮ «Радуга» города Кирова, утверждённый постановлением администрации города Кирова от 18.06.2014 г.
9. Правила внутреннего распорядка для учащихся МОАУ ДО ЦРТДЮ

«Радуга» города Кирова, утверждённые приказом директора ЦРТДЮ «Радуга» от 09.09.2019 г. №31.

Отличительная особенность программы.

В рамках одного детского объединения учащиеся получают возможность приобрести базовые туристские навыки (туристская составляющая), пройти специализацию в пеших, водных, лыжных туристских походах и спортивном ориентировании, соревнованиях по спортивному туризму (спортивная составляющая), повысить свое образование в области краеведения (краеведческая составляющая).

Содержание программы представлено 4-я направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции), спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции) и краеведение.

Меняющиеся климатические условия, наличие материальной базы, график соревнований могут служить основанием для корректировки программы.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития личности школьника средствами спортивного туризма.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- сформировать у учащихся систему знаний, умений и навыков по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- сформировать систему знаний правил, технических приёмов преодоления дистанций, в том числе при участии в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- расширить знания в области географии, экологии Кировской области.

2. Воспитательные:

- способствовать воспитанию морально-волевых (дисциплинированность, готовность к преодолению трудностей) и коммуникативных качеств (саморегуляция, рефлексия, эмпатия);
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать воспитанию чувства любви к родному краю, бережному отношению к природе.

3. Развивающие:

- способствовать развитию спортивных навыков и общему физическому развитию учащихся;
- содействовать развитию умения планировать предстоящую практическую работу, сопоставлять свои действия с поставленной целью;
- способствовать развитию умений работать в группе, коллективе.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения – 216 часов;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 216 часов.

Каждый годовой цикл предусматривает сдачу нормативов, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым осуществляется в течение всего года.

Режим занятий.

1 года обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.

2 года обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.

3 год обучения – 3 занятия в неделю по 2 часа.

Адресат программы: дети 11 - 17 лет (5 - 11 класс).

Заниматься в объединении могут физически развитые юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям туризмом, прошедшие обучение по подготовительной программе «Азбука спортивного туризма».

Состав группы - постоянный, может быть разнополым.

Наиболее оптимальное количество детей в группе: 8-10 человек.

Реализация программы основывается на следующих принципах:

1) принцип научности: учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии.

2) принцип последовательности, постепенности и систематичности: составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство;

3) принцип коллективизма: коллективные интересы и цели превалируют над индивидуальными (только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев).

Процесс обучения идет по спирали. Возвращаясь к старым темам, ребята углубленно знакомятся с историей развития туризма, детальнее изучают вопросы по топографии, ориентированию, техники и тактики пешего, лыжного, водного, туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицины.

Форма обучения: **очная**. В периоды особых режимных условий программа или ее часть может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (с использованием закрытой группы социальной сети ВКонтакте).

Особенности реализации образовательного процесса

При реализации программы используется традиционная форма учебных занятий с использованием демонстрации материалов из Интернет-ресурсов технических приемов и элементов спортивного туризма.

Основной формой организации образовательной деятельности является групповое занятие.

Программа 1 года обучения

Задачи:

- закрепить и углубить знания, умения в области прохождения технических этапов соревнований, туристской подготовки, краеведения;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, чувства бережного отношения к природе.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Устный опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма	2	2	0	Устный опрос
3.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	4	2	2	Устный опрос. Наблюдение
4.	Виды спортивного туризма. Виды спортивного туризма, развивающиеся в Кировской области	2	2	0	Устный опрос
5.	Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму	12	4	8	Устный опрос. Мини-соревнования
6.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме: - техника и тактика пешего туризма; - техника и тактика водного туризма; - техника и тактика лыжного туризма	20	4	16	Тестирование. Наблюдение. Практическое задание
7.	Краеведческий туристский маршрут (КТМ). Основные этапы КТМ	20	8	12	Устный опрос. Контрольное прохождение КТМ
8.	Топография и ориентирование	10	6	4	Соревнование на открытой местности по прохождению маршрута
9.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	6	4	Устный опрос.

					Наблюдение
10.	Туристское снаряжение. Личное, групповое снаряжение	6	2	4	Викторина. Практическое задание
11.	Краеведение	14	10	4	Викторина. Тестирование
12.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	72	12	60	Устный опрос. Наблюдение. Зачет.
13.	Туристские узлы. Виды узлов, их применение	12	10	2	Наблюдение. Соревнования по вязке узлов
14.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	26	0	26	Наблюдение
15.	Сдача контрольных нормативов (итоговое занятие)	4	2	2	Зачет
	Походы	Вне сетки часов			
	ИТОГО	216	71	145	

Содержание программы 1 года обучения.

Т.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Обсуждение понятия «спортивный туризм». Опрос учащихся о представлении данного вида спорта. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практика: Практическое применение снаряжения: проверка логического мышления и соотношения «снаряжение» - его область применения.

Т.2. История возникновения и развития спортивного туризма

Теория: Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи занятий по спортивному туризму. Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России.

Практика: не предусмотрена

Т.3. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме.

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы за соблюдение мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Индивидуальная страховочная система, требования по безопасности.

Влияние вредных привычек на физическое и моральное состояние человека.

Состав медицинской аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практика: формирование медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой медицинской помощи. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего. Применение средств личной гигиены в походах, во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок. Уход за одеждой и обувью.

Т.4. Виды спортивного туризма. Виды спортивного туризма, развивающиеся в Кировской области

Теория: Виды спортивного туризма:

- маршруты;

- дистанции: «пешеходная», «спелео», «конная», «водная», «лыжная».

Основные отличия дистанций. Снаряжение для преодоления данных дистанций. Зоны проведения соревнований. Демонстрация основных элементов дистанций спортивного туризма. Спортивный туризм в Кировской области.

Практика: не предусмотрена.

Т.5. Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму

Теория: Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная.

Характеристика технических приемов: подъем по склону с верхней командной страховкой; движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; движение по перилам по тонкому льду; переправа первого участника вброд; переправа первого участника по тонкому льду; переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну; организация и снятие перил; переправа первого участника через реку по бревну; траверс склона первым участником с командной страховкой; движение по навесной переправе.

Техника выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

Практика: Отработка технических приемов на местности.

Т.6. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме (техника и тактика пешего, водного, лыжного туризма)

Техника и тактика туризма.

Теория: Понятие о технике и тактике пешеходного туризма. Ритм движения, величина переходов. Роль смены направляющих и замыкающих. Организация разведки, связь с ней.

Подробная характеристика естественных препятствий, встречающихся в пешем походе: лесные и кустарниковые заросли, бурелом, крутые склоны, заболоченная местность, водные преграды. Техника движения в различных условиях.

Движение по тропам и травянистым склонам. Принципы экономии сил. Рациональная техника ходьбы. Приемы преодоления невысоких препятствий, приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта.

Движение группы по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Способы преодоления болот различного типа. Взаимопомощь. Оказание помощи увязшему в болоте. Устройство приспособлений для перехода через болото.

Движение по лесным чащам. Приемы преодоления лесных завалов, ям, канав.

Практика: Технические упражнения для преодоления этапов «дистанция – пешеходная»:

- бревно;
- параллельные перила;
- навесная переправа;
- траверс склона;
- вертикальный, горизонтальный маятник.

Техника и тактика лыжного туризма.

Теория: Общая характеристика лыжного туризма. Оздоровительное и спортивно-прикладное значение лыжного туризма. Особенности путешествия в условиях холода. Дополнительные требования к туристам.

Планирование дневных переходов: график движения, распорядок дня, выбор места бивака. Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды. Действия в экстремальных ситуациях.

Наиболее рациональные лыжные ходы с рюкзаком по пересеченной местности. Способы тропления лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова и состава группы. Движение по замерзшим водоемам. Опасные места и их признаки.

Практика: Подъем на лыжах обычным шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой. Меры обеспечения безопасности при подъеме зигзагом.

Спуски на лыжах в высокой, средней, низкой стойках, лесенкой и соскальзыванием.

Торможение поворотом, плугом, полуплугом, падением.

Повороты переступанием из положения плуга и полуплуга, на параллельных лыжах. Разворот стоя на склоне.

Тропление лыжни.

Техника и тактика водного туризма.

Теория: Общая характеристика водного туризма: потенциально опасная среда. Особенности походов на судах различного типа. Водные маршруты с радиальными выходами, комбинированные пеше-водные походы. Сложность водного маршрута. Классификация водных маршрутов.

Основные виды туристских судов. Главные эксплуатационные характеристики: грузоподъемность, остойчивость, ходкость, маневренность, непотопляемость, вес, прочность, надежность. Сборка, разборка, просушка судов.

Комплектование группы, формирование экипажей и распределение обязанностей в группе и экипаже. Подготовка плавсредств, общественного и личного снаряжения, продуктов. Организация предпоходных тренировок. Распределение груза между судами.

Тактика многодневного похода. Прохождение мелей, перекатов, плотин, мостов. Преодоление водных пространств вдоль береговых линий. Выбор места причаливания.

Особенности личного снаряжения для водного похода. Гидроизоляция снаряжения и продуктов. Укладка грузов на судне и его центровка. Проверка готовности снаряжения и судов к походу.

Практика: Отработка:

- посадки, высадки из судна;
- правильного положения гребца;
- техника отчаливания и причаливания;
- техники выполнения гребка, положения корпуса для гребка;
- приемов рациональной гребли и управления судном;
- темпа, ритма гребли в различных условиях;
- взаимодействия членов экипажа;
- техники движения против течения.

Т.7. Краеведческий туристский маршрут (КТМ). Основные этапы КТМ.

Теория: История появления и развития КТМ. Условия проведения данного вида соревнований.

Изучение основных понятий КТМ, а так же снаряжения требуемого для участия в КТМ.

Основные этапы и их отработка:

- этапы ориентирования: маркированный маршрут, движение по легенде, открытый маршрут: выбор, заданный;
- технические этапы: спуски, подьёмы, «бревно»;
- этап «медицина»: оказание первой помощи пострадавшему, изготовление носилок, транспортировка пострадавшего;

- этап «поляна заданий»: топонимы, «азимут», определение расстояний, высоты, работа с картографическим материалом;
- этап разведение костра;
- этапы «снаряжение» и «питание»;
- этап краеведческой работы: растения, животные, география, геология Кировской области.
- этап бивуак.

Практика: отработка полученных знаний во время преодоления тренировочных соревнований по виду «контрольный туристский маршрут».

Т.8. Топография и ориентирование.

Теория: Определение топографии. Топографические карты, их значение для народного хозяйства и для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки: понятие, типы. Изучение топонимов по группам. Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.

Стороны горизонта: С., Ю., З., В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта их градусное значение.

Определение азимута. Его отличие от простого угла. Измерение и построение углов на карте.

Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Способы измерения расстояний по карте и на местности. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомер. Масштаб карты.

Снаряжение ориентировщика. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. -Технические приемы и способы ориентирования.

Практика: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Сопоставление расстояния на карте и на

местности. Измерение расстояния на карте с помощью линейки. Измерение длины шага. Измерение различных отрезков на местности шагом. Ориентирование карты по компасу. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам.

Т.9. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников).

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, определение мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Организация ночлегов в помещении.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика: определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, разворачивание и свертывание лагеря, разжигание костра.

Т.10. Туристское снаряжение. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему, подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 1 и 2 класса.

Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

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

Практика: укладка рюкзака, подгонка снаряжения, работа со снаряжением, уход за ним. Ремонт снаряжения.

Т.11. Краеведение.

Теория: Географическое положение и туристские возможности Кировской области; реки, озёра, рельеф, почвы, полезные ископаемые, климат, растительность, сельское хозяйство. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные места кировской области. Обзор наиболее интересных объектов.

Практика: Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Т.12. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Центральная и периферическая нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомление, тренировка.

Практика: Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три;
- бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров;
- акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Подтягивание на перекладине;
- прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе);
- упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений);
- эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе;
- упражнения на развитие быстроты: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу;

- упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.) с веревками и в специальном снаряжении, лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице, кросс-фит, включающий в себя специальные упражнения для технического совершенствования;
- упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад;
- упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
- упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.);
- упражнение на развитие координационных способностей: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу, эстафеты (требующие координацию движений), отстежки и перестежки усами самостраховки, жумаром и ФСУ;
- эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений;
- бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Т.13. Туристские узлы. Виды узлов, их применение.

Теория: История появления узлов.

Виды узлов: опорные, связочные, узлы на концах веревок и на середине, узлы для связывания веревок одного и разного диаметра.

Отработка вязки узлов, как способ улучшения координации и развития мелкой моторики учащихся.

Изучение узлов необходимых для преодоления технических этапов на соревнованиях по спортивному туризму и на соревнованиях дисциплины «контрольный туристский маршрут».

Практика: отработка вязки узлов на скорость и на правильность с опорой на методическое пособие «Паутина». Участие в районных соревнованиях по вязке узлов.

Т.14. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Теория: не предусмотрена.

Практика: Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

Т.15. Сдача контрольных нормативов (итоговое занятие).

Теория: Тестирование по теоретической части изученной программы.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Ожидаемый результат реализации программы 1 года обучения

Предметные результаты:

В ходе реализации программы 1 года обучения у учащихся будут сформированы знания, умения в области прохождения технических этапов соревнований, туристской подготовки, краеведения, а именно:

Учащиеся будут знать:

- что такое спортивный туризм, его особенности;
- требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами;
- состав личного и группового снаряжения;
- типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки;
- правила укладки рюкзака;
- типы палаток, их назначение преимущества и недостатки;
- походную посуду для приготовления пищи;
- состав и назначение рем. набора;
- состав хозяйственного набора;
- правила организации привалов и ночлегов в походе;
- этапы организации работы по развешиванию и свертыванию лагеря, определению мест забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы;
- типы костров, правила их разведения;
- правила установки палаток, размещения вещей в них;
- правила подготовки похода;
- правила безопасности при проведении похода;
- правила личной гигиены;
- состав медицинской аптечки;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- правила приготовления пищи в походе;
- основы планирования спортивной тренировки;
- характеристику технических приемов в пешеходном и лыжном туризме;
- топографию, условные знаки;
- что такое азимут, способы его определения;
- правила обращения с компасом;
- технику спортивного ориентирования
- действия спортсмена при потере ориентировки;
- особенности территории и географического положения Кировской области, ее значимые туристические объекты.

Учащиеся будут уметь:

- организовывать бивак в полевых условиях;
- с помощью педагога готовить пищу на костре;
- ремонтировать небольшие поломки в снаряжении;
- пользоваться пилой и топором под присмотром педагога;
- оказывать первую медицинскую помощь при поверхностных ранениях;

- готовить снаряжение к походу;
- фасовать и упаковывать продукты для похода;
- выполнять обязанности по должности;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- вязать узлы: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, проводник;
- определять масштаб и расстояние по карте;
- читать и изображать топографические знаки;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- определять рельеф по карте;
- ориентировать карту по компасу;
- двигаться по азимуту с помощью компаса;
- подбирать состав медицинской аптечки;
- изготавливать транспортировочные средства;
- транспортировать пострадавшего;
- укладывать рюкзак;
- знать требования к снаряжению;
- выбирать место для бивака;
- убирать место лагеря;
- вязать грудную обвязку и беседку;
- переправляться по бревну;
- выполнять способы тропления лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова и состава группы;
- выполнять подъемы и спуски на лыжах, торможение и повороты;
- выполнять упражнения по общефизической и специальной физической подготовке;
- выполнять контрольные нормативы;

Метапредметные результаты

У учащихся в ходе реализации программы будет формироваться ценность здорового и безопасного образа жизни, укрепиться здоровье, произойдет развитие физических данных (сила, выносливость).

Личностные результаты

Учащиеся будут проявлять настойчивость по повышению своего мастерства, инициативу, ответственность.

У учащихся будет сформирована установка на бережные отношения к природе.

Задачи:

- продолжить развитие навыков по дисциплине «спортивный туризм», безопасного нахождения в лесах, за чертой города и в походных условиях;
- закрепить на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция»;
- обучить методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция»;
- воспитывать морально-волевые и коммуникативные качества;
- способствовать совершенствованию физических и спортивных навыков.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Устный опрос
2.	История возникновения и развития спортивного туризма	2	2	0	Устный опрос
3.	Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировках	4	2	2	Устный опрос. Наблюдение
4.	Виды спортивного туризма. Виды спортивного туризма, развивающиеся в Кировской области	2	2	0	Устный опрос
5.	Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму	10	4	6	Устный опрос. Мини-соревнования
6.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме: - техника и тактика пешего туризма; - техника и тактика водного туризма; - техника и тактика лыжного туризма	20	4	16	Тестирование. Наблюдение. Практическое задание
7.	Краеведческий туристский маршрут (КТМ). Основные этапы КТМ	20	8	12	Устный опрос. Контрольное прохождение КТМ

8.	Топография и ориентирование	10	6	4	Соревнование на открытой местности по прохождению маршрута
9.	Организация туристского быта.	10	6	4	Устный опрос. Наблюдение
10.	Туристское снаряжение. Личное, групповое снаряжение	6	2	4	Викторина. Практическое задание
11.	Краеведение	14	10	4	Викторина. Тестирование
12.	Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов	22	12	10	Устный опрос
13.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	52	8	44	Устный опрос. Наблюдение. Зачет.
14.	Туристские узлы. Виды узлов, их применение	12	2	28	Наблюдение. Соревнования по вязке узлов
15.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	26	0	26	Наблюдение
16.	Сдача контрольных нормативов (итоговое занятие)	4	2	2	Зачет
	ИТОГО:	216	71	145	
	Походы	Вне сетки часов			

Содержание программы 2 года обучения

Т.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: План мероприятий на новый учебный год. Обсуждение прошедших соревнований в период летних каникул, цели и задачи на учебный год.

Практика: *Практическое задание:* подготовка снаряжения и проверка наличия необходимых остаточных знаний с прошлого учебного года.

Т.2. История возникновения и развития спортивного туризма.

Теория: Понятие о спортивном туризме. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». Цели и задачи занятий по спортивному туризму. Краткий исторический обзор развития детско-юношеского туризма как вида спорта в России. Нововведения в данном виде спорта, изменения грядущие и произошедшие за летний период.

Практика: не предусмотрена.

Т.3. Обеспечение безопасности в туристском походе и на тренировочных занятиях.

Теория: Система обеспечения безопасности на занятиях спортивным туризмом.

Ответственность за соблюдение мер безопасности.

Спортивные травмы и их предупреждение.

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Транспортировка пострадавшего. Обработка ран.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Практика: Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

Т.4. Виды спортивного туризма. Виды спортивного туризма, развивающиеся в Кировской области

Теория: Виды спортивного туризма:

- маршруты;

- дистанции: «пешеходная», «спелео», «конная», «водная», «лыжная».

Зоны проведения соревнований.

Преодоление самых простых дистанций и этапов «спелео» и «водная».

Практика: не предусмотрена.

Т.5. Основы техники спортивного туризма. Нормативная база по спортивному туризму

Теория: Документационная база для присвоения разрядов и званий. Необходимые навыки и практика для присвоения звания «юный судья».

Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов.

Понятие о Разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого.

Практика: Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному ориентированию». Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная».

Соревнования на местности.

Т.6. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме (техника и тактика пешего, водного, лыжного туризма)

Техника и тактика туризма.

Теория: Разбор технических этапов и блоков этапов на дистанциях пешеходных 2-3 классов.

Технические упражнения для совершенствования навыков преодоления этапов «дистанция – пешеходная»:

- бревно – наведение перил;
- параллельные перила с восстановлением верхних перил;
- навесная переправа с восстановлением перил;

- траверс склона;
- вертикальный, горизонтальный маятник с наведением;
- спуски и подъёмы по склону;
- вертикальные подъёмы;
- вертикальные спуски;

Практика: прохождение дистанций первого, второго и третьего класса на соревнованиях по пешеходному туризму в закрытых помещениях и в природной среде.

Техника и тактика лыжного туризма

Теория: Отработка ранее полученных навыков первого года обучения. Продолжение изучения лыжного туризма, «дистанции – лыжные».

Спуски на лыжах в высокой, средней, низкой стойках, лесенкой и соскальзыванием.

Основы «дистанция – лыжная»: особенности технической подготовки. Преодоление технических этапов в лыжных ботинках.

Особенности распределения нагрузок на дистанции. Подготовка веревок и карабинов, а так же другого специального снаряжения.

Практика: прохождение «дистанции – лыжной» 2 – 3 класса на Первенстве города Кирова.

Техника и тактика водного туризма

Теория: Отработка ранее полученных навыков первого года обучения. Продолжение изучения лыжного туризма, «дистанции – водные».

Знакомство с «дистанцией – водной». Основные элементы дистанции.

Виды судов для преодоления дистанции:

- байдарка двойка;
- каяк;
- катамаран двойка, четверка.

Практика: *Практическое занятие:* улучшение навыков нахождения в судне в устойчивом положении, прохождение дистанций первого класса.

Т.7. Краеведческий туристский маршрут (КТМ). Основные этапы КТМ

Теория: Отработка ранее полученных навыков первого года обучения. Продолжение изучения КТМ.

Изучение основных понятий КТМ, а так же снаряжения требуемого для участия в КТМ.

Основные этапы и их отработка:

- этапы ориентирования: маркированный маршрут, движение по легенде, открытый маршрут: выбор, заданный;
- технические этапы: спуски, подъёмы, «бревно»;
- этап «медицина»: оказание первой помощи пострадавшему, изготовление носилок, транспортировка пострадавшего;
- этап «поляна заданий»: топонимы, «азимут», определение расстояний, высоты, работа с картографическим материалом;
- этап разведение костра;
- этапы «снаряжение» и «питание»;
- этап краеведческой работы: растения, животные, география, геология Кировской области.
- этап бивуак.

Практика: отработка полученных знаний во время преодоления тренировочных соревнований по виду «контрольный туристский маршрут».

Т.8. Топография и ориентирование

Теория: Топографические карты. Группы топонимов.

Спортивная карта. Условные знаки, цвета и масштаб карты, ее отличие от топографической. Измерение расстояний на карте и на местности. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение.

Технические приемы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование.

Взаимосвязь техники и тактики в работе ориентировщика. Значение тактики для достижения высоких результатов. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, в стартовом коридоре. Тактика при выборе пути движения, раскладка сил на дистанцию.

Практика: работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Знакомство с различными формами рельефа на местности. Топографический диктант. Упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Ориентирование карты по компасу. Движения по азимуту. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Определение азимута транспортиром. Ориентирование по местным признакам и предметам. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования.

Т.9. Организация туристского быта

Теория: Распределение обязанностей в походе. Организация питания. Меню для похода и соревнований. Хранение продуктов. Укладка и транспортировка продуктов. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика, требования к

биваку, выбор места, оборудование бивака, бивак из подручных средств, типы костров и их характеристика.

Практика: Составление продуктовой раскладки. Составление меню на многодневные походы.

Отработка умений построения защиты от ветра, дождя, снега. Подбор древесины для костра. Разведение костра без спичек. Отработка алгоритма поведения группы на аварийном биваке. Снятие лагеря в аварийном случае.

Т.10. Туристское снаряжение. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования к личному, общественному и специальному снаряжению. Характеристика снаряжения для походов в различные времена года. Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов

(меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

Практика: сбор необходимого снаряжения для пешего многодневного похода группы из 10 человек. Имитационная игра.

Т.11. Краеведение

Теория: Экологические особенности Кировской области. Животный и растительный мир Кировской области. Красная книга Кировской области.

Съедобные, лекарственные и ядовитые растения.

Следы животных, обитающих в Кировской области.

Практика: Экскурсия в краеведческий музей. Определение растений, следов жизнедеятельности животных. Составление кроссвордов по краеведению. Викторина.

Т.12. Допрофессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов.

Теория: Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики.

Учебные заведения спортивного туризма в России.

Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения

сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности.

Практика: Формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Судья по спорту. Самостоятельное изучение прав и обязанности судей на примере спортивного туризма.

Т.13. Физическая подготовка (ОФП и СФП).

Теория: Составление ментальной карты «Строение организма человека»: костно-связочный аппарат; мышцы, внутренние органы, кровеносная система, органы дыхания, органы пищеварения, нервная система. Комплексы упражнений, их влияния на укрепление здоровья, работоспособность. Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировка. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки, разработка индивидуальной тренировочной траектории.

Практика: Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три;
- бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров;
- акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Подтягивание на перекладине;
- прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе);
- упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений);
- эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе;
- упражнения на развитие быстроты: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу;
- упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.) с веревками и в специальном снаряжении, лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице, кросс-фит, включающий в себя специальные упражнения для технического совершенствования;
- упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад;
- упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.
- упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.);
- упражнение на развитие координационных способностей: челночный бег и бег с изменением направления по звуковому сигналу, эстафеты (требующие координацию движений), отстежки и перестежки усами самостраховки, жумаром и ФСУ;
- эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений;
- бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий;

Т.14. Туристские узлы. Виды узлов, их применение.

Теория: Повторение видов узлов: опорные, связочные, узлы на концах веревок и на середине, узлы для связывания веревок одного и разного диаметра, узлов необходимых для преодоления технических этапов на соревнованиях по спортивному туризму и на соревнованиях дисциплины «контрольный туристский маршрут». Плюсы и минусы определенных узлов. Виды различных узлов применяемые в быту для решения различных ситуаций. Ошибки, допускаемые при вязке данных узлов.

Практика: отработка вязки узлов на скорость и на правильность с опорой на методическое пособие «Паутина». Участие в районных и городских соревнованиях по вязке узлов.

Т.15. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Теория: не предусмотрена.

Практика: Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

Т.16. Сдача контрольных нормативов (итоговое занятие).

Теория: Тестирование по теоретической части изученной программы.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Ожидаемый результат реализации программы 2 года обучения

Предметные результаты.

У учащихся будут:

- расширены знания, сформированы умения и навыки по дисциплине «спортивный туризм», безопасного нахождения в лесах, за чертой города и в походных условиях;
- навыки выполнения технических приемов наведения различных переправ;
- техники и тактики командной работы на этапах 1-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция»;
- умения преодолевать естественные препятствия согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция»;

Учащиеся будут знать:

- особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции);
- групповое и личное снаряжение туриста;
- кухонное оборудование для летних и зимних условий;
- правила использования страховочного снаряжения;
- особенности врачебного контроля, самоконтроля;
- требования к месту бивака;
- правила подготовки снаряжения к походу;
- значение, режим и особенности питания в многодневном походе;
- правила безопасности в походе;
- состав медицинской аптечки, правила ее хранения и транспортировки;
- правила сбора и использования лекарственных растений;
- правила оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим;
- правила наложения жгута;
- правила наложения повязок;
- правила изготовления носилок из шестов;
- правила изготовления волокуш из лыж;
- основные технические приемы организации движения в пешем походе;
- туристские узлы;
- особенности техники и тактики прохождения пеших, лыжных и водных походов;
- туристские возможности родного края;

Учащиеся будут уметь:

- организовывать бивак в полевых условиях;

- транспортировать пострадавшего;
- выполнять основные упражнения, развивающих двигательные качества человека: быстроту, силу, ловкость, выносливость;
- вести дневник самоконтроля;
- готовить снаряжение для соревнований и походов;
- использовать страховочное снаряжение;
- совершенствовать и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- устанавливать палатки в различных условиях;
- заготавливать дрова;
- готовить пищу и организовывать питание в населенных пунктах;
- стирать и сушить одежду в походе;
- строить простейшие походные сооружения;
- составлять меню;
- вести расчет количества продуктов на поход;
- организовывать простейшие переправы;
- выполнять основные приемы страховки и само страховки;
- готовить снаряжение к водному походу;
- упаковывать продукты, обеспечивать герметичности упаковки;
- планировать маршрут по топографической карте;
- преодолевать естественные препятствия;
- проходить заданные дистанции;
- ориентироваться в заданных условиях;
- выполнять нормативы на присвоение спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

Метапредметные результаты

У учащихся в ходе реализации программы произойдет развитие физических и спортивных навыков.

Личностные результаты

Учащиеся будут сформированы морально-волевые и коммуникативные качества

Программа 3 года обучения

Задачи:

- расширение знаний, умений в области спортивного туризма, обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- развитие умений работать в команде;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у учащихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом, социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Раздел, тема	Кол-во часов			Формы контроля, аттестации
		всего		практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	Устный опрос
2.	Травматизм на занятиях спортом и туризмом.	4	2	2	Устный опрос. Наблюдение
3.	Судейство в спортивном туризме	8	4	4	Устный опрос
4.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	10	6	4	Тестирование. Собеседование
5.	Спортивное ориентирование	20	6	14	Наблюдение. Соревнования
6.	Основы техники спортивного туризма	36	10	26	Устный опрос. Соревнования.
7.	Нормативная база по спортивному туризму	10	2	8	Тестирование. Дидактическая игра
8.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	8	2	6	Устный опрос. Наблюдение

9.	Краеведение	10	6	4	Викторина
10.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	50	8	42	Наблюдение
11.	Техническая и тактическая подготовка	24	4	20	
12.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	30	0	30	Наблюдение
13.	Сдача контрольных нормативов.	4	2	2	Тест. Контрольное
	Итого:	216	66	150	
14.	Походы	Вне сетки часов			

Содержание программы 3 года обучения

Т.1. Водное занятие.

Теория: Цель, задачи работы на новый учебный год. Анализ участия в соревнованиях летнего периода.

Выдающиеся российские и юные спортсмены, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма. Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России.

Практика: не предусмотрена

Т.2. Травматизм на занятиях спортом и туризмом.

Теория: Спортивные травмы и их предупреждение. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм. Приемы транспортировки пострадавшего. Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки. Раны. Виды ран. Обработка ран и правила наложения повязок. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях.

Практика: отработка условных повреждений.

Т.3. Судейство в спортивном туризме

Теория: Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям судей по спортивному туризму.

Практика: Формирование команды судей и организация судейства на соревнованиях внутри группы.

Т.4. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Мышечная деятельность. Тренированность и ее физиологические показатели.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание.

Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля.

Методы восстановления работоспособности организма.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности.

Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях.

Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

Психологический климат в команде по спортивному туризму. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулировании. Роль капитана команды, формального и неформального лидера, юмора в межличностных взаимоотношениях.

Практика: упражнения на снятие нервного и мышечного напряжения. Релаксация. Составление дневника самоконтроля.

Т.5. Спортивное ориентирование

Теория: Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Методы развития специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения.

Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. Путь через точечные ориентиры.

Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией.

Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта).

Организационно – подготовительные действия и подготовка инвентаря к соревнованиям.

Действия участников после приезда на место соревнований. -Тактические действия после получения карты и до момента старта. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления).

Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции.

Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. -Взаимодействие с соперником на дистанции.

Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости.

Практика: Отработка особенностей прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму: соревнования по выбору; соревнования на маркированной трассе; соревнования в заданном направлении; комбинированные дистанции.

Т.6. Основы техники спортивного туризма

Теория: Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на пешеходных дистанциях командного первенства.

Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на лыжных дистанциях командного первенства.

Терминология, применяемая в спортивном туризме, дисциплина лыжная. Характеристика технических приемов:

Практика: Подъем по склону с верхней командной страховкой. Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам. Движение по перилам по тонкому льду. Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника по тонкому льду. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну. Организация и снятие перил. Переправа первого участника через реку по бревну. Траверс склона первым участником с командной страховкой. Движение по навесной переправе. Характеристика техники лыжного туризма: скоростной спуск; тропление лыжни, слаломный спуск. Стили лыжного бега: классический и свободный.

Т.7. Нормативная база по спортивному туризму

Теория: Основные нормативные документы, регламентирующие деятельность по спортивному туризму, краткий обзор.

Практика: Изучение пунктов раздела №1 «Основные положения» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований, место соревнований, дистанция соревнований, электронная система отметки.

Разрядные требования: условия выполнения массовых разрядов по спортивному туризму. Условия выполнения разрядов по спортивному ориентированию.

Изучение пунктов раздела №2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): проводящая организация и оргкомитет, положения о соревнованиях.

Изучение пунктов раздела №2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): инспектор и мандатная комиссия, заявки на участие в соревнованиях, заявления, протесты.

Основные принципы определения результатов. Изучение пунктов раздела №2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): участники соревнований, представитель, тренер и капитан, совещание представителей.

Изучение пунктов раздела №2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): показ дистанции, форма одежды, требования к снаряжению, контрольное время, жеребьевка.

Разрядные требования: условия выполнения разряда Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму.

Изучение пунктов раздела №2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): порядок старта, финиш, хронометраж.

Т.8. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория: Особенности в организации туристского быта, привалов и ночлегов в различных видах туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия, требования к месту бивуака - жизнеобеспечение, безопасность, комфортность.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушка личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивуака на днёвке, полуднёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Строительство простейших сооружений: мостков для подхода к воде, навесов и т.п.

Практика: Организация бивуака на днёвке, строительство простейших сооружений.

Т.9. Краеведение.

Теория: Исторические и культурные памятники, памятники природы Кировской области. Охрана природы в Кировской области.

Практика: Работа с картой области, решение задач типа: в каком направлении, на каком расстоянии находится такой-то пункт, проведение краеведческих викторин. Краеведческая работа во время походов. Заполнение контурной карты области.

Т.10. Общая физическая подготовка.

Теория: Физические и морально-волевые качества, необходимые спортсмену. Тренировки в домашних условиях.

Практика: Общефизическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад.-
Подтягивание на перекладине.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.

Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.-Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.). Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице.

Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью-Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.-Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Т.11. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме.

Теория: Правила техники выполнения приемов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 3-4 класса. Техника безопасности.

Практика: Освоение элементов движение по бревну через реку и овраг по перилам; траверс по перилам; спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; спортивный спуск с самостраховкой; переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); движение по веревке с перилами (параллельные перила); скальное лазание.

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 3-4 класса: движение по бревну через реку и овраг по перилам; траверс по перилам; спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой; спортивный спуск с самостраховкой; переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник); движение по веревке с перилами (параллельные перила); скальное лазание.

Освоение элементов технических приемов на дистанции командного первенства 3 класса: подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой; транспортировка груза на этапах.

Техника лыжного туризма: слаломный спуск , торможение «плугом» и «полуплугом»; торможение в заданном квадрате.

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой.

Ошибки и их причины.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности.

Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. Совершенствование элементов технических приемов транспортировки «пострадавшего».

Отработка технических приемов на дистанции – связка: подъем с верхней командной страховкой; спуск с верхней командной страховкой; траверс с организацией перил; бревно через овраг с организацией перил; организация сопровождения на параллельных перилах, навесной переправе; спуск «пострадавшего»; организация навесной переправы.

Совершенствование технических приемов в условиях нехватке информации (старт на дистанцию без предварительной подготовки; пробегание неизвестной заранее дистанции): на дистанции – пешеходная; на дистанции – лыжная; на дистанции – связка.

Т.12. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Теория: не предусмотрена

Практика: Участие в течение учебного года в районных, городских, областных, региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин — дистанции), слетах и соревнованиях по спортивному ориентированию.

Т.13. Сдача контрольных нормативов

Теория: Тестирование по теоретической части изученной программы.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- сформированная система знаний, умений и навыков по технике спортивного туризма, основам безопасности в походах и на соревнованиях;
- знание правил, технических приёмов преодоления дистанций по спортивному туризму, в том числе при участии в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- углубленные знания в области географии, экологии Кировской области.

А именно учащиеся будут знать:

- состояние и развитие спортивного туризма в России и в своем регионе;
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом;
- основы оказания первой доврачебной помощи;
- основы планирования спортивной тренировки;
- правила организации бивака в полевых условиях;
- особенности приготовления пищи на костре;
- особенности ремонта снаряжения;
- правила техники безопасности при заготовке дров и разведении костра;
- состав ремнабора;
- значение специального снаряжения;
- характеристику технических приемов по пешеходному, лыжному и водному туризму;
- правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- план действий спортсмена на различных участках соревновательной дистанции;
- восстановительные средства и мероприятия;
- основные стороны анализа выступления на соревнованиях.

Учащиеся будут уметь:

- оказать первую медицинскую помощь и транспортировку пострадавшего при различных травмах;
- организовывать страховку и самостраховку в походах и на тренировках;
- ориентироваться на незнакомой местности с помощью карты, компаса и местных предметов;
- управлять байдаркой;
- разрабатывать маршрут и составлять план путешествия;
- вести походный дневник;
- исполнять различные обязанности в походах различной сложности;
- выполнять правила соревнований по туризму;
- грамотно распределять физическую нагрузку на тренировках;
- вязать до 15 туристских узлов;
- вязать обвязку, беседку, блокировать систему;
- анализировать прошедший этап начальной подготовки;
- самостоятельно планировать тренировку;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по спортивному туризму;
- составлять план подготовки к соревнованиям на основании «Положения о соревнованиях» и «Технической информации»;
- прорабатывать тактический план прохождения дистанции;
- пользоваться методикой ежедневного самоконтроля;
- анализировать результаты выступления на соревнованиях;
- анализировать индивидуальные особенности специальной физической подготовки;
- применять разновидности бега (ускорения, бег трусцой, фартлек);
- владеть приемами техники бега на различной местности;
- выполнять упражнения на развитие и совершенствование специальных качеств;
- передвигаться на лыжах классическим и свободным стилями;
- выполнять нормативы на присвоение спортивного разряда по спортивному туризму и ориентированию;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

Метапредметные результаты:

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений при сдаче нормативов ОФП и СФП, в соревновательном процессе;
- способность планировать предстоящую практическую работу, сопоставлять свои действия с поставленной целью;
- умение работать в группе, коллективе.

Личностные результаты:

- развитие морально-волевых (дисциплинированность, готовность к преодолению

трудностей);

- развитие коммуникативных качеств (саморегуляция, рефлексия, эмпатия);
- способность строить конструктивное - проявление патриотических чувств, бережного отношения к природе;
- ответственное отношение к своему здоровью.

Методическое обеспечение программы

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий используются традиционные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы);
- практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, фронтальная, индивидуальная).

Типы занятий:

- вводное занятие;
- учебное занятие по изучению и первичному закреплению нового материала;
- учебное занятие по комплексному применению знаний и способов деятельности;
- учебное занятие по обобщению и систематизации знаний и способов деятельности;
- учебное занятие по проверке, оценке и коррекции знаний и способов деятельности.

Используемые формы занятий:

- учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности;
- занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности;
- соревнования;
- поход;
- игра.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские учебно – тренировочные походы (1-2 дня).

В течение периода обучения обучающиеся выполняют нормативы 2-го и 1-го разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию, принимают участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях и туристских слетах на дистанциях 3-4 классов по лыжному, пешеходному туризму, спортивному ориентированию.

В реализации программы используются элементы следующих педагогических технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, группового обучения.

Дидактические материалы

- Наглядные: таблица «Туристские узлы», схемы технических этапов дистанций 1 и 2 классов;
- спортивные и топографические карты;
- раздаточный материал: карточки «Топографические знаки», пазлы «Карта Кировской области», карточки «Личное и групповое снаряжение», спилс – карты Кировской области; атлас Кировской области;
- подборка материалов: животные и растения Кировской обл.
- тренажер: система электронной отметки для спортивного ориентирования SFR.

Условия реализации программы

Кадровые:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования со средним специальным или высшим педагогическим образованием, имеющий квалификацию «Педагог по физической культуре и спорту».

Материально-технические:

Для реализации программы необходимо наличие:

- отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
- спортивного зала, оборудованного специальными тренажерами, необходимыми для построения дистанции по спортивному туризму в закрытом помещении;
- комплекта туристского снаряжения на группу в 12 – 15 человек (палатки, спальные мешки, туристские коврики, рюкзаки, котлы, кухонные и костровые принадлежности, костровой тент, топор, пила);
- специальное снаряжение по видам туризма (байдарки, спасконцы, спасжилеты, каски, гермоупаковки для водных походов, налобные фонарики, каски, комбинезоны для спелеопроходов, лыжи, лыжные палки, печка, примус, костровая сетка для лыжных походов);
- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере, на соревнованиях или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере, на соревнованиях или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;

- шаблоны меню и раскладки продуктов;
- веревки диаметром 6 мм для вязки узлов;
- специальное туристское снаряжение, необходимое для прохождения дистанций по спортивному туризму: веревка основная и вспомогательная, карабины, зажимы, спусковые устройства, страховочные системы, опорные петли, усы самостраховки, каски, рукавицы (перчатки), спусковые и подъемные устройства, петли пруссика – не менее, репшнуры для обвязки, системы, штормовки;
- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреанова») до современных «на плате» и «на палец»;
- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- система электронной отметки;
- карточки с условными знаками спортивных карт;
- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.)

Информационные:

Компьютерная техника: компьютер, сканер, принтер, фото- и видеокамера, мультимедийный проектор с экраном.

Формы контроля. Оценочные материалы

Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года используются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию (см. Приложение 3);
- тестирование по общефизической подготовке (см. Приложение 4);
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года (декабрь-январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.
3. Итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года. Цель - оценка результативность работы за учебный год.

В течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, спортивному ориентированию, и прохождению дистанции.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов, а также участие в туристских слётах.

Для успешного освоения и реализации цели и задач данной программы необходимо своевременно и систематически анализировать степень усвоения знаний, умений и навыков, уровень воспитанности и уровень психологического климата группы учащихся. С целью управления качеством образовательного процесса разработан мониторинг результативности образовательной деятельности.

1. Диагностика предметных результатов.

Критерии оценки знаний:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся уверенно владеет терминологией; отвечает без сомнений и правильно на все вопросы; знает алгоритм действий; уверенно чувствует себя при обсуждении вопросов.

2 балла (средний уровень освоения материала) – не всегда правильно использует термины; неуверенно чувствует себя при обсуждении вопросов; путается в алгоритме действий: периодически требуются подсказки педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – не знает специфической терминологии; не может правильно отвечать на вопросы; не участвует в общем обсуждении; алгоритм действий не освоен; необходимы подсказки педагога.

Критерии оценки умений:

3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.

2 балла (средний уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей или педагога.

1 балл (низкий уровень освоения материала) – задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.

Варианты контрольно-измерительных материалов: тесты, практические задания, физические нормативы, контрольные и разрядные нормативы, вопросы для собеседования, беседы, опрос, зачет.

2. Метапредметные и личностные результаты освоения программы определяются в ходе педагогического наблюдения.

2.1. Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется карта наблюдения:

№	Фамилия, имя учащегося	Метапредметные результаты		Итоговый показатель
		Умение максимально проявлять физические способности (навыки) при выполнении тестовых упражнений при сдаче нормативов ОФП и СФП, в соревновательном процессе	способность планировать предстоящую практическую работу, сопоставлять свои действия с поставленной целью	
1.				
2.				
3.				
Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (3) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (2) - показатель проявляется не постоянно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (1) - показатель проявляется редко или отсутствует.

2) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:
- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри детского объединения, предполагающих применение метапредметных умений.

2.2. Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в соревнованиях, конкурсах различного уровня, походов, выездов на тематические экскурсии, в музеи, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений.

- в процессе организации мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности.

Полученные данные заносятся в карту наблюдений:

	Фамилия, имя учащегося	Личностные результаты							Итоговый показатель
		дисциплинированность	готовность преодолеть трудности	эмпатия	саморегуляция	рефлексия	проявление патриотических чувств, бережное отношение к природе	ответственное отношение к своему здоровью	
1.									
2.									
3.									
Групповой итог									

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (3) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (2) - показатель проявляется не постоянно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (1) - показатель проявляется редко или отсутствует.

Список литературы

Для педагога

1. Актуальные вопросы туристской деятельности: сб. метод. материалов. СПб: Недра, 2006. 127 с.
2. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 262 с.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. СПб: Издательский дом "Герда", 2000. 192 с.
4. Буйленко, В.Ф. Туризм. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 417 с.
5. Дурович, А. П. Организация туризма: учебное пособие. Минск: Современная школа, 2010. 383 с.
6. Зорин И.В. Энциклопедия туризма. Справочник. М.: Финансы и статистика, 2003. 379 с.
7. Зырянов, А.И. Географический вестник. №4(23). С. 1-4
8. Черемисин П.А. Виды современного туризма. Минск: Современная школа, 2010. 36 с.
9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные, Москва: 1983. 143с.

Для учащихся

1. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма (Начальная подготовка). М.: ФиС, 1989. 463 с.
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». редакция от 22 апреля 2021 года
3. Приложение № 69 к приказу Минспорта России от «11» января 2022 г. №6. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».
4. Черемисин П.А. Виды современного туризма. Минск: Современная школа, 2010. 36 с.
5. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
6. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М.:1983. 143 с.

Приложение 1



Календарный тематический план дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программы детского объединения
 «Спортивный туризм» на 2022-2023 уч.год

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала учебных занятий	Дата окончания Учебных занятий	Кол-во учебных недель	Режим занятий
1-ый год обучения	Программа не реализуется в этом учебном году			
2-ой год обучения	01.09.2022	31.05.2023	36	3 раза в неделю по 2 часа
3-ий год обучения	01.09.2022	31.05.2023	36	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный тематический план для группы 2-го года обучения

№	Название темы программы	Кол-во часов		Содержание занятий	Примерное время изучения
		План	Факт		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	Инструктаж по ТБ, инструктаж по санитарным правилам и гигиене	Сентябрь
2.	Спортивные дисциплины в туристском многоборье	2	2	Дисциплины: пешеходная, спелео, водная, вело, ориентирование	Сентябрь
3.	Обеспечение безопасности туристском походе и на тренировках	4	2	Техника безопасности на дистанции и на тренировках	Сентябрь
			2	Профилактика травматизма и заболеваемости.	Сентябрь

5.	Дисциплина: «дистанция-пешеходная»	12	2	Дистанция 2 класса	Сентябрь
			2	Дистанция 3 класса	Сентябрь
			2	Дистанция 4 класса	Сентябрь
			2	Технические приемы на личной дистанции	Сентябрь
			2	Снаряжение основное и специальное	Октябрь
			2	Тактическая подготовка	Октябрь
6.	Дисциплина: «дистанция-спелео»	12	2	Дистанция 2 класса	Октябрь
			2	Снаряжение спелеолога. Основные отличия от дистанций пешеходных	Октябрь
			2		Октябрь
			2	Технические этапы дистанции спелео	Октябрь
			2	Регламент дисциплины спелео	Октябрь
7.	Дисциплина: «дистанция-велосипедная». Дисциплина: спортивное ориентирование	12	2	Дисциплина «триал»	Октябрь
			2		Ноябрь
			2	Фигурное вождение	Ноябрь
			2		Ноябрь
			2	Регламент «Дистанция-VELO»	Ноябрь
2	Ноябрь				
8.	Дисциплина – «спортивное ориентирование»	12	2	Правила вида спорта «спортивное ориентирование»	Ноябрь
			2	Дистанция «выбор». Построение оптимальной нитки движения	Ноябрь
			2		Ноябрь
			2	Азимутальный ход	Декабрь
			2		Декабрь
2	Бег через «зеленку»	Декабрь			
9.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	Подготовка лагеря	Декабрь
			2		
			2	Заготовка дров, правильное хранение дров	Декабрь
			2		
2	Разведение костра, приготовление пищи на костре. Расчет нормы продуктов	Декабрь			
2					
10.	Туристское снаряжение. Личное, групповое	6	2	Личное снаряжение	Декабрь
			2	Групповое снаряжение	Январь

			2	Специальное снаряжение	Январь
11.	Краеведение	6	2	Растительный мир КО	Январь
			2	Животный мир КО	Январь
			2	География КО	Январь
12.	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	30	2	Упражнения на выносливость	Январь
			2		Январь
			2		Февраль
			2	Упражнения на силу	Февраль
			2		Февраль
			2	Упражнения на скорость	Февраль
			2		Март
			2	Упражнения на ловкость	Март
			2		Март
			2		Март
2	Специальные физические упражнения на координацию	Март			
2		Март			
2		Март			
2	Работа со снаряжением при физических нагрузках	Март			
2		Март			
2		Март			
13.	Туристские узлы. Виды узлов, их применение	12	2	Узлы из регламентов	Апрель
			2	Узлы вспомогательные	Апрель
			2	Обвязка	Апрель
			2		Апрель
2	Вязание на скорость и правильность	Апрель			
2		Апрель			
14.	Участие в соревнованиях по дисциплинам и спортивному ориентированию	20	20	Участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований	Сентябрь-май
16	Сдача контрольных нормативов	2	2	Сдача КСУ	Май

Календарный тематический план для группы 3-го года обучения

№	Название темы программы	Кол-во часов		Содержание занятия	Примерное время изучения
		План	Факт		
1.	История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы	4	2	Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанции) как вида спорта.	Сентябрь
			2	Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму.	Сентябрь
2.	Травматизм на занятиях спортом и туризмом	8	2	Спортивные травмы и их предупреждение.	Сентябрь

			2	Предупреждение мозолей, потертостей и других травм. Приемы транспортировки пострадавшего.	Сентябрь
			2	Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях.	Сентябрь
			2	Кровотечение. Виды кровотечений и способы остановки.	Сентябрь
3.	Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям судей по спортивному туризму	30	2 2	Отработка командной работы на дистанциях.	Сентябрь
			2 2	Руководство младшими командами.	Сентябрь
			2 2	Проведение разминочных упражнений у младших обучающихся.	Октябрь
			2 2 2 2	Разработка и планирование дистанций 2 класса (группа, связка, лично)	Октябрь
			2 2 2 2 2	Отработка судейских обязанностей: судья этапа, старта, финиша	Октябрь
4.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	2	Мышечная деятельность, понятие тренированность.	Ноябрь
			2	Самоконтроль физического состояния.	Ноябрь
			2	Психологическое состояние спортсмена. Настрой на работу во время старта.	Ноябрь
5.	Спортивное ориентирование	18	2 2	Предстартовая подготовка	Ноябрь
			2 2	Работа с картой после её получения	Ноябрь
			2 2 2	Тактический настрой. Выбор нитки движения	Ноябрь
			2 2	Чтение рельефа во время движения по дистанции	Ноябрь
6.	Основы техники спортивного туризма	30	2	Бревно – наведение перил	Сентябрь
			2	Параллельные перила с восстановлением верхних перил	Сентябрь

			2	Навесная переправа с восстановлением перил	Октябрь
			2	Траверс склона	Октябрь
			2	Вертикальный, горизонтальный маятник с наведением	Октябрь
			2	Спуски и подъёмы по склону	Октябрь
			2	Вертикальные подъёмы	Октябрь
			2	Вертикальные спуски	Октябрь
7.	Нормативная база по спортивному туризму	10	2	-Этапы ориентирования:	
			2	маркированный маршрут,	
			2	движение по легенде, открытый маршрут: выбор, заданный	
			2	-Этап «медицина»: оказание первой помощи	Октябрь
			2	пострадавшему, изготовление носилок, транспортировка пострадавшего	
			2	- Этап «поляна заданий»:	Ноябрь
			2	топознаки, «азимут»,	
			2	определение расстояний, высоты, работа с картографическим материалом	
			2	Этапы «снаряжение» и	Ноябрь
			2	«питание»	
8.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	8	2	Контрольная карточка и легенды КП..	Ноябрь
			2	Определение точки стояния	Ноябрь
			2	Выход на КП. Уход с КП	Ноябрь
			2	Основные ошибки при выборе маршрута	Ноябрь
			2	Построение линии движения при кросс-выборе	Ноябрь
9.	Краеведение	10	2	Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).	Ноябрь
			2	Типы костров. Правила разведения костра.	Декабрь
			2	Заготовка дров.	
			2	Установка палаток,	Декабрь
			2	размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых..	
				Правила поведения в палатке.	
10.	Физическая подготовка	50	2	Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки.	Декабрь

			2	Продуктовая раскладка	Декабрь
			2	Составление меню на многодневные походы.	Декабрь
11.	Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме	8	2	Начальные знания съедобных, лекарственных и ядовитых растений.	Декабрь
			2		
			2	Следы животных, обитающих в Кировской области.	Декабрь
			2 2	Спилс карта Кировской области	Декабрь
			2 2	Исторические и культурные памятники КО	Январь
12.	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	30			В течение учебного года
13.	Сдача контрольных нормативов (итоговое занятие)	4	2 2	Зачет по теоретическому материалу. Сдача контрольных нормативов	Май



Утверждено:
Директор «ЦРТДЮ «Радуга»
С.В. Бусоргина
Приказ № 444 от 26.09 2022 г.

Рабочая программа воспитания дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
детского объединения «Спортивный туризм»

Программа направлена на:

- развитие мотивации личности к познанию и спорту;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям;
- создание условий для самоопределения, саморазвития и самореализации обучающихся, приобретения опыта социального взаимодействия;
- укрепление психического и физического здоровья подростка.

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация участников программы на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей.

Задачи:

Содействовать формированию:

- способности к самоорганизации;
- общественно активной личности с четкой гражданской позицией;
- культуры общения и поведение в социуме;
- навыков ведения здорового образа жизни;
- трудолюбия, добросовестного отношения к делу, инициативности.

Основные целевые ориентиры воспитания

- культура общения, взаимопомощи;
- готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей;
- настойчивость, последовательность, принципиальность, воля, упорство, дисциплинированность, ответственность;
- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики.

Методы воспитания

- **методы формирования сознания** (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, внушение, инструктаж, пример);
- **методы организации деятельности и формирования опыта поведения** (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации);
- **методы стимулирования** (соревнование, поощрение, наказание).

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

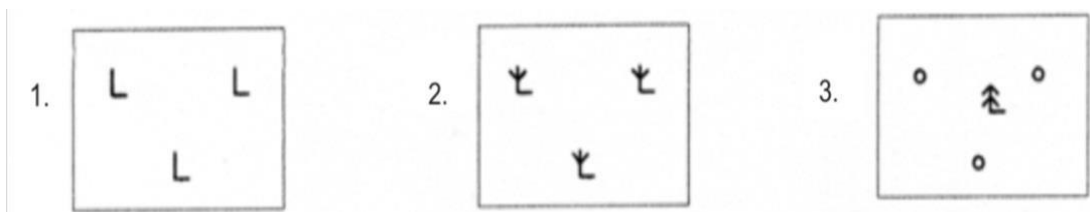
№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Срок и место проведения
1.	День открытых дверей	Показательные выступления	Сентябрь. Нововятская СЮТур (спортивный зал и полигон)
2.	День здоровья	Маршрутная игра	Сентябрь. Дендрологический парк
3.	«Золотая осень»	Соревнования по спортивному ориентированию	Октябрь Дендрологический парк
4.	«Хлынов, Вятка. Киров»	Экскурсия в музейный комплекс «Хлынов»	Октябрь
5.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Участие в районном конкурсе молодых семей	Ноябрь. Школа №62
6.	«Новогодний лабиринт»	Соревнования по ориентированию в закрытых помещениях	Декабрь. Нововятская СЮТур
7.	«Чтобы помнили»	Экскурсия в музей локальных войн школы №62	Январь
8.	«Солдатскими тропами»	Соревнования по	Февраль.

		прохождению военизированного маршрута	Шибановский лес
9.	«Будущий воин»	Интеллектуальная игра, посвященная Дню защитника Отечества	Февраль. Новоятская СЮТур
10.	«23+8»	Конкурсная программа	Март. ЦРТДЮ «Радуга»
11.	«НаСпорте»	Спортивный праздник	Март. ЦРТДЮ «Радуга»
12.	Однодневный поход	Мероприятие проводится совместно с родителями	Апрель
13.	День туризма	Маршрутная игра	Май

Тест «Топознаки»

Выбрать из предложенных вариантов правильные ответы

1. Как выглядит условный знак «вырубленный лес»



2. Что обозначает данный условный знак:



- а) Метеорологические станции
- б) Дома лесников
- в) Телеграфные, радиотелеграфные конторы и отделения телефонных станций
- г) Памятники, монументы, братские могилы

3. Что обозначает данный условный знак:



- а) Линии связи (телефонные, телеграфные, радиотрансляции)
- б) Линии электропередач на деревянных опорах
- в) Линии электропередач на металлических или железобетонных опорах
- г) Каменные, кирпичные стены и металлические ограды

4. Каким цветом отображается на топографических картах шоссе:

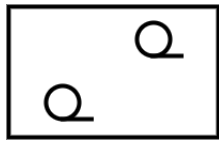
- а) желтым
- б) зеленым
- в) черным
- г) коричневым
- д) оранжевым

5. Каким цветом отображается на топографических картах искусственные образования рельефа:

- а) желтым

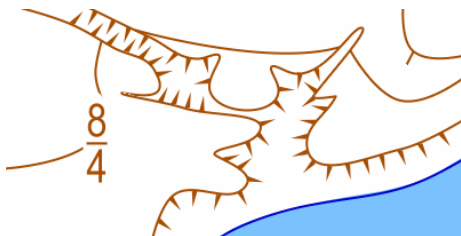
- б) зеленым
- в) черным
- г) коричневым
- д) оранжевым

6. Что обозначает данный условный знак:



- а) редкие леса
- б) вырубленные леса
- в) буреломы
- г) горелые и сухостойные леса

7. Что обозначает данный условный знак:

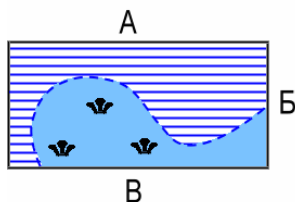


- А) обрывы
- б) курганы
- в) овраги и промоины
- г) дайки

8. По породе деревьев леса разделяют:

- а) лиственные ;
- б) хвойные, смешанные;
- в) лиственные, хвойные, смешанные

9. Что обозначает данный условный знак:



- а) болото с тростником
- б) болото с камышами
- в) речка с камышами и тростником
- г) не проходимое болото с камышами и тростником
- д) вырубка.

10. На плане местности (рис. 2) буквой А обозначен условный знак:

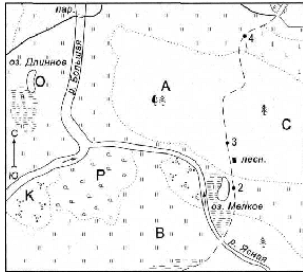


Рис. 2

- а) кустарника;
- б) смешанного леса;
- в) озера;
- г) сада.

11. На плане местности (см. рис. 2) буквой В обозначен условный знак:

- а) кустарника;
- б) смешанного леса;
- в) луга;
- г) редколесья.

12. На плане местности (см. рис. 2) буквой Р обозначен условный знак:

- а) кустарника;
- б) смешанного леса;
- в) редколесья;
- г) оврага

13. На плане местности (см. рис. 2) буквой С обозначен условный знак:

- а) кустарника;
- б) хвойного леса;
- в) болота;
- г) редколесья.

14. Каким цветом изображают на топографических картах рельеф:

- а) черным;
- б) красным;
- в) коричневым

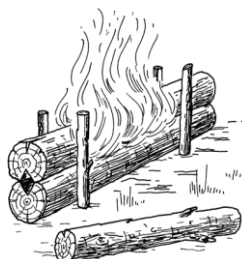
ТЕСТ «Виды костров»

1. Где надо разводить костер летом?

- а) прямо под деревом;
- б) в 4 -6 метрах от дерева;
- в) рядом с водоемом; д) в траве.

2. Какой тип костра изображен на рисунке:

- а) «Шалаш»;
- б) «Колодец»;
- в) «Таежный»;
- г) «Нодья».



3. С помощью чего можно развести огонь?

- а) любых камней;
- б) сырых спичек;
- в) очков;
- г) оконного стекла.

4. Для разведения костра нужно приготовить

- а) бересту;
- б) сухие ветки или щепки;
- в) пригодится любая древесина;
- г) листва дерева.

5. Сырые спички можно высушить:

- а) около костра;
- б) с помощью лупы;
- в) в волосах;
- г) зажав в ладонях.

6. Как развести костер на снегу?

- а) вырыть ямку;
- б) положить дрова прямо на снег;
- в) сделать настил из бревнышек;
- г) расчистить снег до земли.

7. Какой тип костра изображен на рисунке:

- а) «Шалаш»;
- б) «Колодец»;
- в) «Таежный»;
- г) «Нодья».



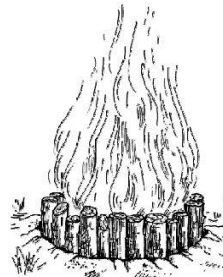
8. Какой тип костра изображен на рисунке:

- а) «Свеча»;
- б) «Пушка»;
- в) «Звездный»;
- г) «Полинезийский».



8. Какой тип костра изображен на рисунке:

- а) «Свеча»;
- б) «Звездный»;
- в) «Пушка»;
- г) «Полинезийский».



Тест «Документация по спортивному туризму»

1. В каком нормативном документе описаны действия УЧАСТНИКОВ при прохождении технических этапов?
А. Правила вида спорта «спортивный туризм»
Б. Условия дистанций
В. Разрядные нормы и требования
Г. ЕВСК
2. Как расшифровывается сокращение **БЗ**, используемое на соревнованиях по спортивному туризму в спортивной дисциплине «дистанция-пешеходная»?
А. Блокирующий зажим
Б. Безопасная зона
В. Бухтовочная зона
Г. Бревно зафиксировано
3. Участник обязан находиться в перчатках/рукавицах, при выполнении какого ТП?
А. Осуществление сопровождения
Б. Осуществление страховки
В. Преодоление этапа «навесная переправа»
Г. Преодоление этапа «маятник»
4. Какая протяженность дистанции – пешеходной короткой (спринт) 2 класса в километрах?
А. 0,2-0,4

- Б. 0,9-2,0
- В. 0,5-1,0
- Г. 0,5-1,5**

5. Какое общее количество этапов может быть организовано на дистанции-пешеходной 2 класса?

- А. 4-8**
- Б. 2-5
- В. 7-10
- Г. 6 и более

6. На какой узел выполняется технический прием «восстановление перил»?

- А. Двойной проводник
- Б. Стремя
- В. Булинь
- Г. Штык**

7. Сколько веревок заправляется в ФСУ при выполнении технического приема «организация спуска» методом «кольцо»?

- А. Две**
- Б. Одна

8. Критериями отбраковки каски являются:

- А. Поломка амортизирующего вкладыша
- Б. Разрыв подбородочного ремешка
- В. Трещины, деформация каски

Г. Всё вышеперечисленное

Уровни освоения раздела:

Высокий – 7-8 правильных ответов,

Средний – 5-6 правильных ответов,

Низкий – 1-4 правильных ответа.

Нормативы по СФП и ОФП**1 год обучения**

1. Преодоление навесной переправы 15 метров (с помоста, без учета времени пристежки роликом).

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
25 сек и быстрее	От 26 до 40 секунд	Более 41 секунды

2. Бег 1000 м без учета времени. Задача учащихся преодолеть дистанцию.

3. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты.

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
70 раз и более	50-69 раз	Менее 49 раз

2 год обучения

1. Преодоление навесной переправы 15 метров (с земли, ссамостоятельной пристежкой роликом)

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
25 сек и быстрее	От 26 до 40 секунд	Более 41 секунды

2. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты.

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
80 раз и более	60-79 раз	Менее 59 раз

3 год обучения

1. Контест (вертикальный подъём по перилам) на высоту 4 метров

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Менее 15 сек	16-30 сек	Более 30 сек

2. Бег 1000 м

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Менее 5:00 мин	5:01-6:00 мин	Более 6:01 мин