

Рассмотрена на заседании Проверена Утверждена

Методического совета заместитель директора Приказом
_____ по УВР _____ № 95-од от 30.08.2023 г.

Протокол № 1 Кокорина М.Г. Директор школы

От «30» 08. 2023 г. _____ Л.Н. Подлипалина

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
«Спортивный туризм»
11 класс, 34 часа**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивный туризм» для учащихся 10-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа внеурочной деятельности «Туризм» по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности;
- привлечение большого числа учащихся к занятиям туризмом;
- формирование высоких нравственных ориентиров, воспитание патриотизма, способности к становлению нового мышления и бережного отношения к природе;
- углубление и расширение образовательного кругозора подростков, обобщение, повторение и систематизирование знаний школьников по основным общеобразовательным предметам.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать задачи, направленные на достижение **личностных, предметных и метапредметных результатов:**

В области образования

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма, ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- развитие умений и навыков в работе с компасом и картой;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;
- знакомство с проблемами экологии и охраны природы;
- ранняя профессиональная ориентация;
- выявление наиболее талантливых и способных детей.

В области воспитания

- содействие гармоничному развитию личности;
- совершенствование духовных и физических потребностей учащихся;
- формирование жизненных и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка организаторских навыков, умения жить в коллективе;
- воспитание подростков в духе патриотизма, товарищества и любви к родному краю;
- отвлечение подростков от негативного влияния улицы.

В области физической подготовки

- физическое совершенствование школьников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- участие в соревнованиях и походах.

Воспитательные результаты внеурочной туристско-краеведческой деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах общения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;

Ожидаемые результаты обучения:

по окончании курса обучающиеся будут знать:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной и на дистанции лыжная (личная, связка, группа), способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.
- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству, для судей и участников соревнований (автор Теплоухов) и Регламента;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;

по окончании курса обучающиеся овладеют умением:

- вязки узлов;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично, в связке и в команде преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку и заминку;
- соблюдать меры личной гигиены и безопасности;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Содержание курса

Примерное распределение учебного материала по «Туризму и краеведению» во внеурочной деятельности учащихся 10-11 классов.

№	Учебный материал	классы	
		10	11
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1
2	<i>Краеведение</i>	3	6
3	<i>Топография</i>	4	4
4	<i>Туристские узлы</i>	5	5
5	<i>Спортивное туристское многоборье</i>	10	10
6	<i>Спортивное ориентирование</i>	7	7
7	<i>Туристская стенгазета</i>	6	6
8	<i>Природоохранные акции</i>	6	6
9	<i>Походы выходного дня</i>	7	7
10	<i>Спортивные походы .</i>	16	16
	Итого:34	34	34

1. Вводное занятие . Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спец. снаряжением. Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2. Краеведение. Рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края. Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчёт туристской группы. Краеведческие викторины. Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5–8 классов.

Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!»).

3. Топография. Топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карты. Чтение топографических карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

4. Туристские узлы. Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Наведение и снятие верёвочных перил для преодоления препятствий.

5. Спортивное туристское многоборье (42 ч). Спортивное туристское снаряжение. Страховки и само страховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком. Горизонтальный и вертикальный маятник. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Подъём по склону по перилам спортивным способом. Спуск по склону по перилам спортивным способом. Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой. Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой. Навесная переправа. Переправы с самонаведением и снятием перил.

6. Спортивное ориентирование (34 ч). Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Техника ориентирования. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Спортивный компас. Приёмы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности. Спортивные карты. Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

7. Туристская стенгазета (16 ч). Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, оформление. Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей. Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённого Всемирному дню туризма. Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

8. Природоохранные акции (16 ч). Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона. Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» — проработка каждой проблемы методом мозгового штурма. Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей. Подготовка инвентаря и спецодежды. Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т. п. Фоторепортаж о проведении акции. Анализ проведённого дела. Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

9. Походы выходного дня (30 ч). Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

10. Спортивные походы (70 ч). Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация. Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов. Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов. Ориентирование на маршруте. Хронометраж на маршруте. Краеведение на маршруте. Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчёт о спортивном походе в МКК.

Спортивные значки и разряды. Подготовка и проведение похода по местам боёв Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил. Подведение итогов похода, подготовка фото отчёта, технического и краеведческого описания маршрута. Ознакомление с собранным краеведческим материалом других учащихся школы.

1-й год обучения

1. Вводное занятие.

- Цели и значение занятий туризмом и краеведением.
- Правила поведения и техника безопасности во время занятий.
- Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте.
- Нормы передвижения по дорогам.
- Правила обращения с огнём.
- Правила обращения с опасными инструментами и спец.снаряжением.
- Правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

2.Краеведение.

- Рельеф и климатические особенности родного края.
- Животный и растительный мир родного края.
- История родного края.
- Краеведческая работа в походе.
- Правила сбора краеведческого материала.
- Правила оформления краеведческого материала.
- Презентация краеведческого материала.
- Краеведческий отчёт туристской группы

3.Топография .

- Топографические карты и топографические знаки.
- Масштаб и легенда карты.
- Чтение топографических карт.
- Рисование топонимов.
- Изображение высоты местности с помощью горизонталей.

4. Туристские узлы.

- Узлы и их применение в туризме.
- Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п.

5.Спортивное туристское многоборье.

- Спортивное туристское снаряжение.
- Страховки и самостраховки.
- Преодоление препятствий.
- Траверс склона с альпенштоком.
- Горизонтальный и вертикальный маятник.
- Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила).
- Подъём по склону по перилам спортивным способом.
- Спуск по склону по перилам спортивным способом.

6.Спортивное ориентирование.

- Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви.
- Правила соревнований по спортивному ориентированию.
- Спортивное снаряжение.
- Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша.
- Техника ориентирования.

-Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально).

7.Туристская стенгазета.

-Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, оформление.

-Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс.

-Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос.

-Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей.

-Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённого Всемирному дню туризма.

-Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

8.Природоохранные акции.

-Анкетный опрос школьников, родителей и жителей микрорайона об экологических проблемах микрорайона.

- Определение круга проблем. «Что мы можем сделать?» — проработка каждой проблемы методом мозгового штурма.

-Выбор дела. Создание Совета дела. Распределение обязанностей.

-Подготовка инвентаря и спецодежды.

9.Походы выходного дня.

-Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

10.Спортивные походы.

- Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация.

-Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов.

-Принципы комплектования группы и требования к участникам спортивных походов.

-Ориентирование на маршруте.

-Хронометраж на маршруте.

-Краеведение на маршруте.

-Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчёт о спортивном походе в МКК.

2-й год обучения

1. Вводное занятие.

-Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у вечернего костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

2.Краеведение.

-Краеведческие викторины.

-Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы школьной краеведческой олимпиады для учащихся 5–8 классов.

-Подготовка, организация, проведение и анализ силами туристской группы фотовыставки «Знай родной край!».

3.Топография.

-Определение крутизны склона и его высоты.

-Измерение расстояния до недоступных предметов.

-Топографическая съёмка местности.

4.Туристские узлы.

-Узлы и их применение в туризме.

-Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка, стремя, прусик, булинь, удавка, карабинная удавка, академический, ткацкий, встречный, шкотовый, брамшкотовый, штык, схватывающий, грейпвайн и т. п.

-Отработка навыков завязывания туристских узлов.

-Наведение и снятие верёвочных перил для преодоления препятствий.

5.Спортивное туристское многоборье.

-Страховки и само страховки.

-Преодоление препятствий.

-Траверс склона с альпенштоком.

-Горизонтальный и вертикальный маятник.

-Подъём по склону по перилам спортивным способом.

-Подъём по склону по судейским перилам с само страховкой.

-Спуск по склону по судейским перилам с само страховкой.

-Навесная переправа.

-Переправы с самонаведением и снятием перил.

6.Спортивное ориентирование.

-Гигиена спортсмена: гигиена тела, одежды и обуви. -Правила соревнований по спортивному ориентированию.

-Спортивное снаряжение.

-Спортивный компас.

-Приёмы пользования компасом.

-Определение сторон горизонта по компасу.

-Определение точки стояния.

-Движение по азимуту.

-Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

-Спортивные карты.

-Технические приёмы: азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

-Тренировки и соревнования по спортивному ориентированию.

7.Туристская стенгазета.

-Виды газет, работа редакционной коллегии, название, газетные рубрики и заголовки, вёрстка, оформление.

-Выбор названия для туристской газеты: открытый конкурс.

-Социальные пробы: интервью, репортаж, соцопрос. -Создание Совета дела для выпуска туристской газеты и распределение обязанностей.

-Выпуск и презентация первого номера газеты, посвящённого Всемирному дню туризма.

-Выпуски номеров, посвящённых экологическим проблемам микрорайона, интересным страницам родной истории, совершённым туристским походам и экспедициям.

8.Природоохранные акции.

-Реализация запланированного дела: проведение природоохранных мероприятий на улицах, в парке, лесу и т. п.

-Фоторепортаж о проведении акции.

-Анализ проведённого дела.

-Подведение итогов: рассказ об экологических проблемах микрорайона и проведённой акции учащимся младших классов.

9. Походы выходного дня.

- Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ походов выходного дня с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п.

10. Спортивные походы.

- Пешеходный, лыжный, горный, водный спортивные походы, комбинация.

- Протяжённость спортивных походов, локальные и протяжённые препятствия, категории сложности спортивных походов.

- Ориентирование на маршруте.

- Хронометраж на маршруте.

- Краеведение на маршруте.

- Маршрутно-квалификационная комиссия, маршрутная книжка и маршрутный лист, отчёт о спортивном походе в МКК.

- Спортивные значки и разряды.

- Подготовка и проведение похода по местам боёв Советской армии в Великой Отечественной войне: изучение исторических событий на местности, встречи с местными старожилами, посещение школьных и сельских музеев боевой славы, благоустройство братских могил.

- Подведение итогов похода, подготовка фото отчёта, технического и краеведческого описания маршрута.

- Ознакомление с собранным краеведческим материалом др.

Календарно - тематический план внеурочной деятельности «Спортивный туризм» 10 класс

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Ко л. час ов	дата проведения	
			По плану	фак тич еск и
1.	Введение.		В процессе занятия	
1.1	Информация о занятиях внеурочной деятельностью, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.			
2.	Узлы. Работа с веревками		В процессе занятия	
2.1	Спортивное и прикладное значение узлов. Изучение техники вязания узлов: «грепвайн», «восьмерка проводник». «академический», «брамшкотовый», «стремя», «штык»			
	Основная и вспомогательная верёвки. Бухтовка и маркировка верёвки			
2.2	Наведение этапов Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.		В процессе занятия	
2.3.1	Личное прохождение этапов. Техническая подготовка. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций: без специального туристского снаряжения	8		
2.3.2	ТБ при занятиях спортивным туризмом. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), навесная переправа с самостраховкой, переправа вертикальным маятником с самостраховкой по перилам, наведенным судьями	1	05.09	

2.3.3	навесная переправа, переправа горизонтальным маятником по заранее уложенному бревну, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями	1	12.09	
2.3.4	траверс; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону с самостраховкой.	1	19.09	
2.3.5	Блок этапов: подъем - траверс – спуск;	1	26.09	
	Переправа вертикальным маятником с самостраховкой по перилам, наведенным судьями – навесная переправа.	1	03.10	
2.3.6	Блоки этапов: подъем - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) – спуск.	1	10.10	
	Переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой маятником - траверс, наведенных судьями.	1	17.10	
2.3.7	Блоки этапов: подъём - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) - навесная переправа с самостраховкой – спуск;	1	24.10	
2.4	Специальное личное и групповое снаряжение. Узлы. Работа с веревками. Организация работы в личной дистанции.	7		
2.4.1	Специальное личное и групповое снаряжение Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях. Практика: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	1	31.10	
2.4.2	Изучение техники вязания узлов. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам.	1	7.11	
2.4.3	Изучение техники вязания узлов. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.	1	14.11	
2.4.4	Виды зажимов и спусковых устройств. Бухтовка и маркировка верёвки.	1	21.11	
2.4.5	Параллельная переправа, спуск, подъём без специального технического снаряжения.	1	28.11	
2.4.6	Вертикальный маятник, навесная без специального технического снаряжения. Понятие время работы на этапе, контрольное время.	1	5.12	
2.4.7	Технические этапы 1, 2-го классов. Переправа горизонтальным маятником, переправа по бревну, траверс без специального технического снаряжения.	1	12.12	
2.5	Командная работа на этапах. Работа на этапах в связках. Страховка и сопровождение.	20		
2.5.1	Параллельная переправа с самостраховкой	1	19.12	
2.5.2	Подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам	1	26.01	
2.5.3	Переправа траверсом (траверс склона)	1	9.01	
2.5.4	Подъём – траверс - спуск по склону с самостраховкой по перилам	1	16.01	
2.5.5	переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой по	1	23.01	

	перилам			
2.5.6	Блок этапов: подъём – траверс – спуск. Навесная – горизонтальный маятник	1	30.01	
2.5.7	Подъём – параллельная – спуск. Переправа по бревну – траверс.	1	6.02	
2.5.7	вертикальный маятник;	2	13.02	
			20.02	
2.5.8	горизонтальный маятник;	2	27.02	
			6.03	
2.5.9	переправа по заранее уложенному бревну	2	13.03	
			20.03	
2.5.1 0	Навесная переправа	2	3.04	
			10.04	
2.5.1 1	Полигоны по спортивному туризму. Прохождение учебных дистанций разного вида.	4	17.04	
			24.04	
			8.05	
			15.05	
	ИТОГО:	34		

Календарно - тематический план внеурочной деятельности «Спортивный туризм» 11 класс

№ п.п.	Наименование тем и разделов	Ко л. часов	дата проведения	
			По плану	фактически
1.	Введение.		В процессе занятия	
1.1	Информация о занятиях внеурочной деятельностью, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.			
2.	Узлы. Работа с веревками		В процессе занятия	
2.1	Спортивное и прикладное значение узлов. Изучение техники вязания узлов: «грепвайн», «восьмерка проводник». «академический», «брамшкотовый», «стремя», «штык»			
	Основная и вспомогательная верёвки. Бухтовка и маркировка верёвки			
2.2	Наведение этапов Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.		В процессе занятия	
2.3.1	Личное прохождение этапов. Техническая подготовка. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций: без специального туристского снаряжения	8		
2.3.2	ТБ при занятиях спортивным туризмом. Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), навесная переправа с самостраховкой, переправа вертикальным маятником с самостраховкой по	1	05.09	

	перилам, наведенным судьями			
2.3.3	навесная переправа, переправа горизонтальным маятником по заранее уложенному бревну, подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями	1	12.09	
2.3.4	траверс; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону с самостраховкой.	1	19.09	
2.3.5	Блок этапов: подъем - траверс – спуск;	1	26.09	
	Переправа вертикальным маятником с самостраховкой по перилам, наведенным судьями – навесная переправа.	1	03.10	
2.3.6	Блоки этапов: подъем - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) – спуск.	1	10.10	
	Переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой маятником - траверс, наведенных судьями.	1	17.10	
2.3.7	Блоки этапов: подъем - переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) - навесная переправа с самостраховкой – спуск;	1	24.10	
2.4	Специальное личное и групповое снаряжение. Узлы. Работа с веревками. Организация работы в личной дистанции.	7		
2.4.1	Специальное личное и групповое снаряжение Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях. Практика: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.	1	31.10	
2.4.2	Изучение техники вязания узлов. Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных веревок. Требования к верёвкам.	1	7.11	
2.4.3	Изучение техники вязания узлов. Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.	1	14.11	
2.4.4	Виды зажимов и спусковых устройств. Бухтовка и маркировка верёвки.	1	21.11	
2.4.5	Параллельная переправа, спуск, подъем без специального технического снаряжения.	1	28.11	
2.4.6	Вертикальный маятник, навесная без специального технического снаряжения. Понятие время работы на этапе, контрольное время.	1	5.12	
2.4.7	Технические этапы 1, 2-го классов. Переправа горизонтальным маятником, переправа по бревну, траверс без специального технического снаряжения.	1	12.12	

2.5	Командная работа на этапах. Работа на этапах в связках. Страховка и сопровождение.	20		
2.5.1	Параллельная переправа с самостраховкой	1	19.12	
2.5.2	Подъём и спуск по склону с самостраховкой по перилам	1	26.01	
2.5.3	Переправа траверсом (траверс склона)	1	9.01	
2.5.4	Подъём – траверс - спуск по склону с самостраховкой по перилам	1	16.01	
2.5.5	переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой по перилам	1	23.01	
2.5.6	Блок этапов: подъём – траверс – спуск. Навесная – горизонтальный маятник	1	30.01	
2.5.7	Подъём – параллельная – спуск. Переправа по бревну – траверс.	1	6.02	
2.5.7	вертикальный маятник;	2	13.02	
			20.02	
2.5.8	горизонтальный маятник;	2	27.02	
			6.03	
2.5.9	переправа по заранее уложенному бревну	2	13.03	
			20.03	
2.5.10	Навесная переправа	2	3.04	
			10.04	
2.5.11	Полигоны по спортивному туризму. Прохождение учебных дистанций разного вида.	4	17.04	
			24.04	
			8.05	
			15.05	
	ИТОГО:	34		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)0	
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)

Дети в возрасте от 10 – 17 лет имеют наиболее высокие темпы развития физического потенциала в целом. Для них характерным является стремление к неординарным поступкам, жажда состязаний, тяга к творчеству. У юношей и девушек закладываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Поэтому необходимо привитие умений и навыков, позволяющих в условиях экстремальных ситуаций не только осуществлять грамотные действия по спасению, оказать помощь попавшим в беду людям, а случае необходимости – руководить проведением поисково-спасательных работ.

Формы подведения итогов реализации программы.

Отслеживание перечисленных результатов осуществляется в виде **текущего, промежуточного и итогового контроля.**

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии. По мере накопления учащимися знаний и опыта проводятся соревнования в группах по техническим навыкам, которые применяются в туристических соревнованиях, как особая форма оценки результатов освоения материала.

Формами **промежуточного** и **итогового** контроля являются соревнования между учащимися школ, и внутри секции по технике пешеходного туризма и спортивного ориентирования, краеведческой олимпиады.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование и тестирование.

Хорошим способом определить уровень знаний и умений воспитанников являются диагностические карты (таблица №2), позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты воспитанников на соревнованиях.

Таблица №2

Диагностическая карта обученности воспитанников	
Топография: <ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – 8 заданий • Расстояние по карте – 2 задания 	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – более 4 баллов штрафа • Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа
	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – до 3 баллов штрафа • Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа
	<ul style="list-style-type: none"> • Топознаки – до 1 балла штрафа • Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Состав медицинской 	Низкий: не знает
	Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки

<ul style="list-style-type: none"> аптечки • ПМП при ожоге • ПМП при обморожении • ПМП при поверхностных ранениях • Действия при укусе клеща 	<p>Высокий: знает хорошо, может оказать на практике</p>
<p>Бивак:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Установка палатки • Разведение костра • Приготовление пищи на костре 	<p>Низкий: делает с помощью руководителя</p>
	<p>Средний: делает с незначительными подсказками</p>
	<p>Высокий: делает самостоятельно, без ошибок</p>
<p>Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд</p>	<p>Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке</p>
	<p>Средний: знает 4– 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке</p>
	<p>Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок</p>
<p>Техника пешеходного туризма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подъем спортивным способом • Спуск спортивным способом • Навесная переправа • Параллельные перила • Бревно с горизонтальным маятником 	<p>Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок</p>
<p>Участие в соревнованиях по ТМ(турмастерство)</p>	<p>1 соревнований 2 соревнований 3 соревнований</p>
<p>Уровень подготовки по видам</p>	<p>Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3</p>
<p>Итоговый уровень подготовки</p>	<p>Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов</p>