

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «КРАСНОГВАРДЕЕЦ»

Программа рассмотрена и принята
на Педагогическом совете
ГБУДО «ДЮЦ «Красногвардеец»
«31» августа 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Туристское многоборье»

туристско-краеведческой направленности

для детей среднего и старшего школьного возраста

4 года обучения

Разработчик:
Ордынский Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Направленность

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье» (далее - программа) *туристско-краеведческая*.

Программа является модифицированной, разработана с учетом правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, утвержденных Министерством образования Российской Федерации по физической культуре и туризму, а также методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию.

Туристское многоборье это одно из направлений спортивного туризма. До девяностых годов прошлого века туристское многоборье воспринималось только как специальная подготовка к походам, но после утверждения единого метода классифицирования дистанций и определения результатов соревнований, туристское многоборье выделилось в отдельный вид спорта со своими разрядными требованиями.

Актуальность программы

Состояние физического развития, здоровья детей и подростков приобрела за последние годы настолько удручающий характер, что о нем заговорили не только врачи и педагоги, проблема эта стала актуальной для представителей широкой общественности и политиков. Одним из реальных опробованных путей выхода из этой ситуации, не требующих материальных вложений, является туристское многоборье. Достаточная материальная база дает возможность обучаться по данной программе любому ребенку, как благополучному, так и попавшему в трудную жизненную ситуацию, детям из многодетных и неполных семей, детям, оставшимся без попечения родителей, «трудным подросткам».

Занятия туристским многоборьем способствует общему оздоровлению детского организма, укреплению физических и духовных сил, учащиеся имеют возможность поучать спортивные разряды. Кроме того, туристское многоборье во всех формах своей деятельности положительно влияет на разностороннее развитие личности каждого ребенка, совершенствование технико-тактического туристского мастерства, приобретение навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, что необходимо в жизни каждому человеку. Занятия туристским многоборьем учит детей умению преодолевать реальные препятствия, разумному самоконтролю своих физических возможностей, исключает импульсивную демонстрацию неотработанных действий.

Соревнования по туристскому многоборью воспитывают у учащихся командный дух, желание взаимодействовать с другими членами команды, стремление к достижению результатов, путем преодоления трудностей, как у любого спортсмена. В то же время, туристское многоборье включает в себя участие обучающихся в спортивных походах различной категории сложности, где юные туристы могут уже в реальных природных условиях усовершенствовать свои туристско-спортивные навыки, развиваться физически, нравственно, укрепить свое здоровье.

Программа предусматривает расширение и интеграцию знаний, полученных в школе, ориентирует на применение их в жизни. Полученные специальные туристские знания, умения и навыки позволяют учащимся быстро адаптироваться в окружающей среде и грамотно действовать в нестандартных ситуациях.

Занятия спортивным туризмом ориентируют подростков на некоторые профессии, связанные с туристским многоборьем – педагог дополнительного образования по туристскому многоборью, по спортивному туризму, учитель физкультуры и ОБЖ, тренер, инструктор по физической культуре, инструктор по туризму, промышленный альпинист, спасатель и другие.

Большое значение в программе уделяется пропаганде здорового образа жизни, профилактике асоциального поведения среди подростков и юношества; пропаганде оптимальной организации досуга.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под календарь мероприятий по туристскому многоборью в Санкт-Петербурге, предусматривает поэтапное изучение учебного материала и своевременную подготовку к стартам, что позволяет более качественно подготовить обучающихся и тем самым добиться более высоких результатов.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста от 12 до 18 лет. Программа предназначена для подростков, как прошедших курс обучения по другим Программам туристско-краеведческой направленности, так и для неподготовленных, но проявляющие интерес к туристскому многоборью и желающих почувствовать себя членом команды, проверить себя на прочность в соревнованиях и походах.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 4 года реализации.

Объем учебных часов – всего 1296 часов, по 324 часа ежегодно.

Уровень освоения программы.

По целевому ориентированию и уровню сложности данная программа является программой базового уровня.

Уровень освоения программы

Программа имеет углубленный уровень освоения. В процессе обучения, учащиеся имеют возможность получать заслуженные спортивные разряды.

Цель программы

Создание условий в процессе занятий туристским многоборьем для развития у подростков стремления заниматься спортом и совершенствоваться в навыках спортивного туризма.

Задачи программы

Обучающие:

- совершенствовать комплекс специальных теоретических знаний и практического опыта для успешной тренировочной, соревновательной и походной деятельности;
- обучить умению правильно оценивать свои силы и возможности в любой нестандартной ситуации;
- сформировать систему специальных знаний по физической культуре, самоконтролю и оказанию первой помощи;
- обучить навыкам работы со специальным снаряжением и оборудованием;
- совершенствовать технико-тактическую и спортивную подготовку.

Развивающие:

- совершенствовать двигательные качества и повысить возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение спортивных результатов;
- способствовать развитию силы воли, умения достигать поставленные цели, способности преодолевать трудности;
- способствовать выработке умения быстро ориентироваться в различных условиях, принимать самостоятельные решения;
- способствовать развитию у обучающихся навыков слаженной командной работы, грамотного распределения обязанностей в коллективе;
- способствовать развитию стремления вести здоровый образ жизни;
- способствовать расширению общей культуры и кругозора.

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- способствовать формированию и совершенствованию морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине;
- способствовать формированию чувства товарищества, взаимопомощи, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;

- способствовать формированию бережного отношения к природе и окружающей среде.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение по программе принимаются все дети указанного возраста, желающие заниматься по данной программе. Каждый учащийся должен иметь медицинский допуск к занятиям туристским многоборьем от врача.

Условия формирования групп

Группы первого года обучения формируются после предварительного собеседования с педагогом, который определяет физические возможности ребенка. Группы формируются из учащихся приблизительно одного возраста, но допустимы и разновозрастные группы, в зависимости от степени подготовленности ребенка к занятиям туристским многоборьем.

На второй и последующие года обучения допускается дополнительный набор детей, ранее занимавшихся по аналогичной программе, вновь прибывшие дети принимаются в группы в начале учебного года по результатам собеседования.

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиНом.

Особенности организации образовательного процесса

Основной принцип каждого занятия заключается в сочетании и чередовании теории и практики в различных видах деятельности. Практические занятия, которым отводится большая часть программного времени, проводятся как в природных условиях, так и в специально оборудованных помещениях, в зависимости от темы и времени года; большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке учащихся. Красной нитью образовательного процесса проходит обеспечение необходимой безопасности и самостраховки учащихся на занятиях и соревнованиях.

Подготовка учащихся осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок. Для успешной реализации поставленных в программе задач курс каждого года обучения строится из взаимосвязанных тематических разделов, которые ежегодно повторяются с дополнением и усложнением и позволяют совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе и с более широким раскрытием уже знакомой темы. Такой подход позволяет уменьшить количество совершаемых ошибок и повысить эффективность работы на соревнованиях.

Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования.

Структура программы

Подготовка туристов-спортсменов в программе разделена на следующие этапы: базовой подготовки - 1 год; специализации туристско-спортивной подготовки - 2-3 год; этап туристско-спортивного совершенствования и достижений - 4 год. Таким образом с каждым годом юные туристы поднимаются на более высокую ступеньку, проходя последовательно уровни сложности походов и соревнований.

Программа включает в себя большое количество практических занятий, представляющих собой соревнования, которые заключаются в командном прохождении дистанции с преодолением естественных препятствий, большая часть которых часто встречается в походах, а также в выполнении специальных заданий. Подготовка спортсменов осуществляется по принципу постепенного наращивания объема знаний, умений и навыков, а также объемов физических тренировок.

За время обучения подростки имеют возможность получить спортивные разряды, соответствующие показательным результатам. В течение учебного года проводятся учебно-

тренировочные сборы, туристские слеты, соревнования, на которых обучающиеся выполняют контрольные нормативы. В конце каждого учебного года учащиеся принимают участие в квалификационных соревнованиях по туристскому многоборью. Ежегодно учащиеся, освоившие очередной курс обучения по данной программе имеют возможность участвовать в летних походах соответствующей степени или категории сложности и в учебно-тренировочных сборах.

Соревнования по туристскому многоборью направлены на совершенствование технической и тактической подготовки юных спортсменов и на формирование навыков безопасного прохождения различных дистанций: короткой дистанции по пешеходному туризму (личной и командной); длинной тактико-технической дистанции (контрольно-туристский маршрут, ориентирование на местности, организация бивака, поисково-спасательные работы), на которых учащиеся преодолевают участки с препятствиями и выполняют специальные задания с использованием снаряжения, которое, обеспечивая необходимую безопасность, облегчает и ускоряет передвижение. Прохождение препятствий и дистанций ограничивается контрольным временем, протяженностью и другим факторам туристского маршрута. Класс дистанции в туристском многоборье соответствует категории сложности спортивных походов, определяется характером местности, а также набором естественных и искусственных препятствий, характеристики которых определяют сложность их прохождения. Масштаб дистанций может быть любого уровня от районного до всероссийского. Соревнования по туристскому многоборью могут проходить как в естественных условиях, так и в искусственно созданных.

В каждый раздел программы включены задания по формированию умений и совершенствованию навыков самостоятельности.

Содержание программы предусматривает приобретение обучающимися знаний об истории появления туристского многоборья как вида спорта, об истории, флоре и фауне территорий проведения походов и учебно-тренировочных сборов – Ленинградской области, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, о правилах оказания первой доврачебной помощи, о правилах участия в соревнованиях.

В программе прослеживаются межпредметные связи со школьными предметами: физкультурой, основами безопасности жизнедеятельности, географией, биологией, физикой, математикой, историей. Такое взаимодействие позволяет значительно расширить познавательный интерес и кругозор учащихся.

Формы проведения занятий

Лекция - теоретическое объяснение материала.

Беседа - во время которой педагог определяет уровень усвоения материала, при необходимости подробно разбирает теоретический материал.

Показ - демонстрация педагогом основных технических приемов.

Игры – эстафеты; ролевые игры - выполнение заданий в условной договорной форме.

Самостоятельная работа - практическое закрепление теории, повторение упражнений, совершенствование технических приемов.

Тренировка - отработка комплекса технических приемов и упражнений.

Соревнования - выполнение технических приемов и комплексов упражнений на время с выявлением сильнейших.

Поход - многодневное нестационарное мероприятие, прохождение заявленного маршрута с набором определенных локальных препятствий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно.

Групповая – работа педагога с небольшими группами учащихся, разделение их по небольшим группам при выполнении упражнений с элементами соревнований и игры; разделение на пары и связки для проведения тренировок.

Индивидуальная - организуется для отработки отдельных навыков выполнения технического приема.

Материально-техническое оснащение

Для освоения программы необходимо просторное помещение - спортивный зал, оборудованный шведскими стенками, спортивными скамейками, скалодром, креплениями, растяжками; инвентарем, имитирующим естественные препятствия.

Инвентарь и оборудование для проведения соревнований в помещении и природных условиях, а также для участия в походах:

№ п/п	Наименование	Количество штук
1.	Палатки туристские различных видов	10
2.	Тент	2
3.	Географические, топографические и спортивные карты	3 комплекта
4.	Веревки различных видов и диаметров	200 метров
5.	Компаса различных моделей	10
6.	Костровой набор	2
7.	Каны (котлы) туристские	2
8.	Страховочное снаряжение: кошки	5 пар
9.	скальные крючья	1 комплект
10.	закладки	1 комплект
11.	жумары	6
12.	карабины, различных видов	30
13.	репшнуры	15
14.	обвязки	15
15.	восьмерки	6
16.	ролики	4
17.	прусики	15
18.	Каска	5
19.	Сдвоенная петля самостраховки	3
20.	Альпеншток	8
21.	Блоки и полиспаст	4
22.	Устройство для спуска по вертикальным перилам	8
23.	ледорубы	5
24.	ледобуры	4
25.	Рукавицы для страховки и сопровождения	15 комплектов
26.	Спальные мешки	15
27.	Накидка от дождя	15
28.	Компас жидкостный для ориентирования	15
29.	Курвиметр	2
30.	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки	15 комплектов
31.	Мази для лыж	15
32.	Планшеты для зимнего ориентирования	15
33.	Призмы для ориентирования на местности	10
34.	Компостеры для отметки прохождения КП	10
35.	Секундомер электронный	2
36.	Электромегафон	1
37.	Радиостанции портативные	3
38.	Топор походный	2
39.	Ремонтный набор	1
40.	Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный»	3 комплекта
41.	Аптечка	15
42.	GPS-навигатор	1

43.	Фотоаппаратура	1
44.	Видеоаппаратура	1

Кадровое обеспечение

Учитывая высокие требования к обеспечению безопасности обучающихся при прохождении курса обучения по программе педагог должен иметь удостоверение инструктора по детско-юношескому туризму.

Планируемые результаты освоения программы

Планируется, что по результатам реализации программы учащиеся должны показать следующие результаты:

Личностные:

- сформированная мотивация к ведению здорового образа жизни;
- сформированность бережного отношения к природе и окружающей среде;
- сформированное чувство товарищества, взаимопомощи, инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, умения нести ответственность за свои поступки;
- сформированность морально-волевых качеств, уважительного отношения к национальным и культурно-историческим традициям своей страны.

Метапредметные:

- хорошо развитые двигательные качества и отличные возможности функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений и достижение спортивных результатов;
- развитая сила воли, умение достигать поставленные цели, развитая способность преодолевать трудности;
- умение быстро ориентироваться в различных условиях, принимать самостоятельные адекватные решения, умение контролировать себя;
- сформированное стремление к ведению здорового образа жизни и к самосовершенствованию;
- сформированные умения и навыки, необходимые для участия в спортивных походах, туристских соревнованиях, в оказании посильной первой помощи;
- сформированные умения и навыки, необходимые для дальнейшей самостоятельной жизни в обществе, а также для выживания в экстремальных условиях;
- сформированные навыки слаженной командной работы и грамотного распределения обязанностей в коллективе.

Предметные:

- сформированные знания и умения по физической подготовке и выносливости, необходимые для участия в соревнованиях и туристских походах;
- умение правильно и безопасно использовать специальное снаряжение и оборудование;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической культуре, истории, географии, биологии, ОБЖ;
- сформированная система специальных знаний по вопросам техники и тактики спортивного туризма, оказания первой помощи;
- умение организовать жизнеобеспечение туристской группы в условиях ненаселенной местности.

**Учебный план
Первый год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия. Охрана труда	6	6	-	Опрос
2.	Основы туристского многоборья	18	8	10	Опрос
3.	Туристский полевой лагерь	27	8	19	Тестирование
4.	Снаряжение для соревнований	12	6	6	Тестирование
5.	Виды соревнований в помещении	33	14	17	Соревнование
6.	Виды скалолазания	33	12	21	Соревнование
7.	Особенности соревнований в природных условиях	27	11	16	Соревнование
8.	Спортивное ориентирование	21	7	14	Топографический диктант
9.	Общая физическая подготовка	72	8	64	Сдача нормативов
10.	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Соревнование
11.	Соревнования по туристскому многоборью	24	4	20	Соревнование
12.	Заключительное занятие	3	1	2	Открытое занятие
Итого часов		324	91	233	

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Опрос
2.	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	12	6	6	Соревнование
3.	Особенности организации полевого лагеря	24	10	14	Тестирование
4.	Индивидуальные страховочные системы	33	13	20	Соревнование
5.	Скалолазание в помещении и в природных условиях	30	10	20	Соревнование
6.	Особенности соревнований в природных условиях	30	8	22	Соревнование
7.	Спортивное ориентирование на местности	24	8	16	Соревнование

8.	Общая физическая подготовка	81	11	70	Сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	51	8	43	Соревнование
10.	Соревнования по туристскому многоборью	33	5	28	Соревнование
11.	Заключительное занятие	3	1	2	Открытое занятие
Итого часов		324	83	241	

Третий год обучения

№ п/п	тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Опрос
2.	Правила организации полевого лагеря	21	4	17	Опрос
3.	Правила оказания первой помощь	30	12	18	Контрольное задание
4.	Особенности соревнований по скалолазанию	24	8	16	Соревнования
5.	Спортивное ориентирование на местности	21	6	15	Соревнования
6.	Особенности проведения спортивных соревнований по туризму	18	6	12	
7.	Судейство соревнований	24	6	18	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	84	4	80	Сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	57	6	51	Соревнования
10.	Соревнования по туристскому многоборью	39	4	35	Соревнование
11.	Заключительное занятие	3	1	2	Открытое занятие
Итого часов		324	60	264	

Четвертый год обучения

№ п/п	тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Опрос
2.	Первая помощь	30	12	18	Контрольное задание
3.	Залинг	21	4	27	Соревнования
4.	Скалолазание	21	4	27	Соревнования
5.	Ориентирование	15	4	11	Соревнования, топографический диктант

6.	Правила проведения туристских соревнований	15	4	11	Соревнования
7.	Регламент судейства соревнований	21	6	15	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	84	9	65	Сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	63	6	57	Соревнования
10.	Соревнования по туристскому многоборью	48	6	42	Соревнование
11.	Заключительное занятие	3	-	3	Открытое занятие
Итого часов		324	58	276	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	108	324	9 часов в неделю
2 год	01.09	25.05	36	108	324	9 часов в неделю
3 год	01.09	25.05	36	108	324	9 часов в неделю
4 год	01.09	25.05	36	108	324	9 часов в неделю

Рабочая программа на 2018-2019 учебный год дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «**Туристское многоборье**».

Педагог дополнительного образования: Ордынский Андрей Владимирович.

Группа № 18025, 1 год обучения.

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся среднего и старшего школьного возраста, желающих заниматься туристским многоборьем. Состав группы: мальчики и девочки 12-13 лет.

Цель на текущий год

Формирование мотивации к занятиям туристским многоборьем.

Задачи на текущий год

1. Обеспечить базовую подготовку туристов-спортсменов по технике спортивного туризма: преодоление естественных препятствий, самостраховка, организация бивака, ориентирование на местности.

2. Сформировать базовую систему знаний по вопросам оказания первой помощи;

3. Создать условия для физического развития обучающихся и мотивации учащихся к занятиям туристским многоборьем;

4. Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;

5. Обеспечить участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанции 1 класса.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание:

понедельник: 15.00-17.30 (с перерывами каждые сорок пять минут),

среда: 15.00-17.30 (с перерывами каждые сорок пять минут),

пятница: 15.00-17.30 (с перерывами каждые сорок пять минут).

Выездные занятия проводятся по согласованию.

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводные занятия. Охрана труда	6	6	-	Сентябрь	3,5
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
2.	Основы туристского многоборья	18	8	10	Сентябрь	7, 10, 12, 14, 24, 26
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	

					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Туристский полевой лагерь	27	7	20	Сентябрь	
					Октябрь	1, 3, 5, 8, 17, 22, 24, 29, 31
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Снаряжение для соревнований	12	6	6	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	2, 7, 9, 19
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	Виды соревнований в помещении	33	4	29	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	21, 26, 28,
					Декабрь	3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	Виды скалолазания	33	4	29	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	24
					Январь	9, 11, 14, 16, 21, 23, 28, 30
					Февраль	1, 4
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	Особенности соревнований в природных условиях	27	6	21	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	6, 8, 11, 13, 18, 20, 27

					Март	1, 4
					Апрель	
					Май	
8.	Спортивное ориентирование	21	6	15	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	18, 20
					Апрель	12, 15, 17, 19
					Май	3
9.	Общая физическая подготовка	72	6	66	Сентябрь	17, 19,
					Октябрь	10, 12,
					Ноябрь	12, 14
					Декабрь	26
					Январь	21
					Февраль	8, 25
					Март	6, 11, 13
					Апрель	1, 5, 8, 22, 24, 29
					Май	10, 13, 15, 17, 20
10.	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Сентябрь	29
					Октябрь	15, 26
					Ноябрь	16, 30
					Декабрь	28
					Январь	25
					Февраль	15,
					Март	15, 22, 25, 27
					Апрель	3, 10
					Май	6, 8
11.	Соревнования по туристскому многоборью	24	4	20	Сентябрь	21
					Октябрь	19
					Ноябрь	23
					Декабрь	
					Январь	18
					Февраль	22
					Март	22
					Апрель	26
					Май	22
12.	Заключительное занятие	3	1	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	24

ИТОГО:	324	91	233	
---------------	------------	-----------	------------	--

3. Содержание

1. Вводные занятия. Охрана труда.

Теория. Собеседование, выявление уровня физической подготовки и психологических особенностей детей. Инструктаж по охране труда: правила безопасного поведения в туристском походе, на занятиях, меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте. Важность сохранения дисциплины на занятиях, на соревнованиях и в походе. Цель и задачи обучения по программе и конкретно на первый год обучения. Знакомство с планами проведения занятий на год. Влияние занятий туристским многоборьем на формирование и сохранение здоровья. Занятие спортом и туризмом как досуг и как знакомство с некоторыми профессиями. Устный опрос.

2. Основы туристского многоборья.

Теория. История развития туризма в России. Российское общество туристов. Туристы и альпинисты России в годы Великой Отечественной войны. Традиции туристов. Права и обязанности туристов. История появления туристского многоборья как вида спорта. История развития страховочного оборудования.

Практика. Изучение фото- и видеоматериалов. Просмотр тематических презентаций. Составление таблицы с основными этапами развития туризма. Письменный опрос.

3. Туристский полевой лагерь.

Теория. Организация туристского полевого лагеря в зависимости от рельефа местности. Обеспечение безопасности. Выбор места в зависимости от времени года. Типовая планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, правила хранения группового снаряжения. Виды туристских костров. Необходимые меры безопасности при разведении костров. Приготовление пищи на костре. Снаряжение для устройства лагеря. Личное снаряжение: палатка, спальный мешок.

Практика. Практические занятия в специально оборудованных помещениях: выбор места для организации лагеря, планировка лагеря, распределение работ в группе, заготовка топлива, установка палаток, организация кострового места, организация места для хранения продуктов, организация места для хранения снаряжения, применение группового и личного снаряжения. Мини-соревнования внутри группы. Тестирование.

4. Снаряжение для соревнований.

Теория. Личное и командное снаряжение участников. Основное снаряжение. Веревки: статическая, динамическая веревка. Карабины: карабины со свободной защелкой, карабины с винтовой муфтой, кабины с поворотной муфтой. Страховочные системы. Индивидуальные страховочные системы. Вспомогательное снаряжение. Каски. Срок службы снаряжения. Правила хранения различного снаряжения.

Практика. Подбор, индивидуальная подгонка, чистка снаряжения и уход за ним. Испытание снаряжения. Тестирование.

5. Виды туристских соревнований в помещении

Теория. Виды соревнований в помещении. Регламент проведения спортивных соревнований в помещении. Правила проведения соревнований по технике пешеходного туризма в специализированном спортивном зале. Особенности построения дистанций. Особенности страховки при проведении соревнований в помещении.

Практика. Технические этапы. Переправа по бревну. Подъем, траверс, спуск. Организация перил. Соревнование внутри группы.

6. Виды скалолазания.

Теория. Виды скалолазания: трудность, боулдеринг и скорость. Одиночное и групповое скалолазание. Особенности маршрутов в скалолазании. Основные правила скалолазания. Стили. Приемы, используемые при лазании. Обязательная страховка.

Практика. Проведение практических занятий в специально оборудованном помещении с использованием скалодрома с применением страховочного оборудования. Задания на преодоление несложных маршрутов. Соревновательное лазание.

7. Особенности соревнований в природных условиях.

Теория. Значение рельефа местности при проведении соревнований. Ленинградская область: возможности края для проведения соревнований по туристскому многоборью и походов; основные города области и основные исторические события, природные особенности, климат, растительность: ядовитые растения, рельеф. Животный мир, опасные животные, меры безопасности. Речная и озерная сеть Ленинградской области. Разновидности естественных переправ и препятствий, встречающихся в природе. Профилактика травм.

Практика. Изучение фото- и видеоматериалов. Составление таблицы по природным особенностям, рельефу, климату, водной акватории. Соревновательные состязания в помещениях, оборудованных искусственными препятствиями, имитирующими природные: преодоление «переправ» и «препятствий».

8. Спортивное ориентирование

Теория. Спортивное ориентирование как вид спорта. Назначение спортивных карт. Масштаб, виды масштабов. Рельеф. Сечение, горизонталы, бергштрих, отметки высот. Характеристики местности по рельефу. Направления по сторонам горизонта. Градусное значение направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Типы компасов.

Практика. Определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Движение по азимуту. Измерения расстояний на местности, на карте. Ориентирование с помощью карты. Соревновательное прохождение дистанции спортивного ориентирования. Топографический диктант.

9. Общая физическая подготовка.

Теория. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Необходимость разминки для предотвращения травм. Виды упражнений на развитие мышц шеи, туловища, рук, ног, для развития гибкости тела, силы, выносливости.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Игры и эстафеты с мячом. Спортивные игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт: изучение способов ходьбы на лыжах. Прохождение на лыжах дистанции 3- 5 км. Сдача нормативов.

10. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства: выносливость, сила. Необходимость разминки для предотвращения травм. Приспособление организма к условиям соревнований по туристскому многоборью.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград (упражнения выполняются как в специально оборудованных помещениях, на спортивных площадках, так и в природных условиях). Переправа со слегами, по бревну с перилами, по веревке с перилами. Навесная наклонная переправа вниз и вверх. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы): с верхней страховкой, с нижней страховкой, с верхней страховкой, с самостраховкой, с помощью специальных устройств. Лыжная подготовка. Прохождение на лыжах дистанции 3- 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Соревнования внутри группы.

11. Соревнования по туристскому многоборью

Теория. Виды туристских соревнований. Этапы соревнований по туристскому многоборью. Технически сложные этапы. Этапы без физических нагрузок. Технически простые этапы. Этапы без физических нагрузок. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков. Меры самостраховки участников соревнований. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Техничко-

тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Практика. Комплектование и подготовка команд. Участие в квалификационных соревнованиях по туристскому многоборью в различных дисциплинах, соответствующих первому классу дистанции.

12. *Заключительное занятие.*

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Демонстрация умений и навыков на открытом занятии.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Экскурсия в музей блокады Ленинграда	Январь	Патриотическое воспитание
2.	Экскурсия в музей Арктики и Антарктики	март	Патриотическое воспитание, общее развитие

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительское собрание	Сентябрь	Знакомство родителей с планами работы
2	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	Знакомство с достижениями детей Возможность присутствия родителей на открытых занятиях и соревнованиях
3.	Родительское собрание	Май	Подведение итогов

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень
1	Районные соревнования «Вертикаль»	ноябрь	район
2	Туристское многоборье в рамках Школы безопасности	ноябрь	город
3	Чемпионат и Первенство СПб по спортивному туризму	сентябрь-май	город
4	Военно-патриотический туристский слёт школьников Красногвардейского района	сентябрь, май	район
5	Кубок по туризму	ноябрь	город
6	«Звёздный поход школьников»	27 января	город

7. Ожидаемые результаты

В конце первого года обучения учащиеся должны обладать базовыми знаниями:

- по истории появления туристского многоборья как вида спорта,
- по истории, флоре и фауне территорий проведения походов и учебно-тренировочных сборов – Ленинградской области,
- о технике и тактике туристского многоборья,
- ориентирования на местности,

- о правилах оказания первой помощи,
- о правилах участия в соревнованиях,
- знать основные технические приемы преодоления препятствий.

Учащиеся должны уметь:

- организовать элементарный полевой лагерь;
- справляться с бытовыми вопросами: заготовка дров, приготовление пищи на костре и т.д.

Учащиеся должны приобрести начальные навыки:

- собственного оздоровления, ведения здорового образа жизни,
- обращения с групповым туристским снаряжением,
- использования личного снаряжения,
- ориентирования на местности с использованием компаса и карты,
- участия в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанции 1-го класса.

Рабочая программа на 2018-2019 учебный год дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «**Туристское многоборье**».

Педагог дополнительного образования: Ордынский Андрей Владимирович.

Группа № 17021, 2 год обучения.

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся среднего и старшего школьного возраста, прошедших курс первого года обучения. Группа состоит из мальчиков и девочек 13-15 лет. Всего в группе 13 человек (5 девочек и 8 мальчиков).

Цель на текущий год

Создание условий для развития физических и морально-волевых качеств учащихся, на основе опыта участия в соревнованиях по туристскому многоборью.

Задачи на текущий год

1. Сформировать систему основных знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, страховки, первой помощи;
2. Способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
3. Способствовать формированию навыков работы в туристской группе;
4. Способствовать формированию базовых навыков преодоления дистанций пешего и горного туризма;
5. Сформировать среду здоровой конкуренции среди учащихся в объединении.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание:

понедельник: 17.30-20.00 (с перерывами каждые сорок пять минут),

среда: 17.30-20.00 (с перерывами каждые сорок пять минут),

пятница: 17.30-20.00 (с перерывами каждые сорок пять минут).

Выездные занятия проводятся по согласованию.

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Сентябрь	3
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						
2.	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	12	6	6	Сентябрь	5, 7, 10, 12,
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
Март						

					Апрель	
					Май	
3.	Особенности организации полевого лагеря	24	10	14	Сентябрь	14, 24, 26
					Октябрь	1, 3, 5, 8, 17
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Индивидуальные страховочные системы	33	13	20	Сентябрь	
					Октябрь	22, 24, 29, 31
					Ноябрь	2, 7, 9, 19, 21, 26, 28
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	Скалолазание в помещении и в природных условиях	30	10	20	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	3, 5, 7, 17
					Январь	9, 11, 14, 16,
					Февраль	1, 4
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	Особенности соревнований в природных условиях	30	8	22	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	6, 8, 11, 13
					Март	1, 4, 6, 11, 13, 15
					Апрель	
					Май	
7.	Спортивное ориентирование на местности	24	8	16	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	18, 20, 22
					Апрель	1, 3, 5, 8, 10
					Май	
8.	Общая физическая подготовка	81	11	16	Сентябрь	17, 19
					Октябрь	10

					Ноябрь	12, 14
					Декабрь	10, 12, 14, 24, 26
					Январь	19, 21, 23
					Февраль	15, 18, 20
					Март	25
					Апрель	12, 15, 17, 19, 22, 24
					Май	3, 6, 8, 10, 13, 15, 17
9.	Специальная физическая подготовка	51	8	43	Сентябрь	21, 25,
					Октябрь	12, 15, 19
					Ноябрь	16, 30
					Декабрь	19, 21
					Январь	28, 30
					Февраль	26, 28
					Март	27
					Апрель	29
					Май	17, 20
10.	Соревнования по туристскому многоборью.	33	5	28	Сентябрь	28
					Октябрь	26
					Ноябрь	23
					Декабрь	28
					Январь	25
					Февраль	22
					Март	28
					Апрель	26
Май	3, 10, 22					
12.	Заключительное занятие	3	1	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май	24					
ИТОГО:		324	61	263		

3. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Знакомство с планами на год. Планы проведения занятий в помещении и в природных условиях. Инструктаж по охране труда в туристском походе, на занятиях. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте. Дисциплина в походе и на занятиях. Устный опрос детей.

2. Регламент проведения спортивных соревнований по туризму

Теория. Регламент по виду спорта «туристское многоборье». Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная». Организации соревнований по системе «стоп-

ошибка». Процедура старта и финиша. Необходимые меры самостраховки участников соревнований.

Практика. Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований. Тренировки преодоление препятствий в соответствии с регламентом проведения спортивных соревнований. Эстафеты. Проведение соревнования внутри группы.

3. Особенности организации полевого лагеря.

Теория Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: типовое и нетиповое планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство. Соблюдение режима дня, поведение после отбоя. Дисциплина в лагере – залог здоровья и хорошего настроения.

Практика. Уход за одеждой и обувью в полевых условиях (сушка и ремонт). Развешивание и снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы. Заготовка дров. Постановка палаток. Приготовление пищи на костре. Тестирование.

4. Индивидуальные страховочные системы.

Теория. Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах. Правила эксплуатации веревок и специальных устройств. Уход и хранение. Сроки безопасной эксплуатации снаряжения для соревнований.

Практика. Подбор, индивидуальная подгонка, чистка индивидуальных страховочных систем и уход за ним. Испытание снаряжения. Тестирование. Ролевые игры, имитирующие соревнования. Эстафета. Соревнования внутри группы.

5. Скалолазание в помещении и в природных условиях.

Теория. Разница скалолазания в помещении и в природных условиях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации самостраховки в движении по скалам. Страховка партнера. Важность плавности передвижения и экономичности движений. Зависимость приемов от рельефа, влажности, растительности и других природных условий. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Подъем и спуски с применением веревки. Использование перил. Виды маршрутов: мультипитч – длинный маршрут, разделенный на определенные участки маршрут из двух (трех и более) человек в связке; «большая стена» – сложное восхождение связки скалолазов, которое может длиться несколько дней; «зеркало» - сложный маршрут, характеризуется отсутствием удобных мест для осуществления страховки; боулдеринг – маршрут на высоте до 5 метров с различными углами наклона, в природных условиях – валуны и камни.

Практика. Проведение практических занятий в специально оборудованном помещении с использованием скалодрома с применением страховочного оборудования. Пробное лазание в помещении по маршрутам: мультипитч, зеркало, боулдеринг. Соревнование внутри группы.

6. Особенности соревнований в природных условиях.

Теория. Возможности проведения соревнований в парках культуры, природных парках, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

Практика. Посещение маркированных маршрутов и полигонов для проведения соревнований. Изучение картографического материала. Изучение фото- и видеоматериалов. Участие в соревнованиях в различных дисциплинах внутри группы.

4. Спортивное ориентирование на местности.

Теория. Генерализация топографической карты. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на путь движения. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Меры самопомощи. Способы вызова помощи извне.

Практика. Ориентирование с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности, где проходит занятие. Определение своего местонахождения. Ориентирование при договорном условии отсутствия видимости. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Организация соревновательных мероприятий внутри группы.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Развитие и совершенствование физических и морально-волевых качеств. Физическая подготовка — основа безаварийного и стабильного прохождения маршрутов. Требования к физической подготовке.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Сдача нормативов.

6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная подготовка для роста мастерства: быстрота, ловкость, гибкость. Приспособление организма к условиям соревнований.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград. Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшура, жумары, кроли и т.д.). Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Соревнования внутри группы.

10. Соревнования по туристскому многоборью.

Теория. Этапы соревнований по туристскому многоборью. Технически сложные этапы. Этапы без физических нагрузок. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков. Меры самостраховки участников соревнований.

Практика. Комплектование и подготовка команд. Участие в квалификационных соревнованиях по туристскому многоборью в различных дисциплинах, соответствующих второму классу дистанции.

11. *Заключительное занятие.*

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Открытое показательное занятие для родителей и всех желающих.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Экскурсия в государственный мемориальный музей А.В Суворова.	Январь	Патриотическое воспитание
2.	Экскурсия в музей юный участников обороны Ленинграда.	март	Патриотическое воспитание, общее развитие

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Родительское собрание	Сентябрь	Знакомство родителей с планами работы
2	Индивидуальные и групповые консультации	В течение учебного года	Знакомство с достижениями детей Возможность присутствия родителей на открытых занятиях и соревнованиях
3.	Родительское собрание	Май	Подведение итогов

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень
1	Районные соревнования «Вертикаль»	ноябрь	район
2	Туристское многоборье в рамках Школы безопасности	ноябрь	город
3	Чемпионат и Первенство СПб по спортивному туризму	Сентябрь-май	город
4	Военно-патриотический туристский слёт школьников Красногвардейского района	Сентябрь, май	район
5	Кубок по туризму	ноябрь	город
6	«Звёздный поход школьников»	27 января	город

7. Ожидаемые результаты

В конце второго года обучения учащиеся должны обладать знаниями:

- о природных и культурных достопримечательностях Санкт-Петербурга и Ленинградской области;
- особо охраняемых объектах, заказниках и заповедниках;
- знать основные технические приемы преодоления препятствий;
- знать правила эксплуатации и ухода за основным и вспомогательным туристским снаряжением.

Учащиеся должны уметь:

- обращаться с основным и вспомогательным туристским снаряжением,
- грамотно поставить полевой лагерь,
- справляться с бытовыми вопросами: заготовка дров, приготовление пищи на костре и т.д.

Учащиеся должны обладать навыками по:

- ориентированию на местности,
- техники пешеходного туризма,
- техники лыжного туризма,
- техники горного туризма, в походах и на туристских соревнованиях,
- участию в соревнованиях по туристском многоборью на дистанции второго класса.

Рабочая программа на 2018-2019 учебный год дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «**Туристское многоборье**».

Педагог дополнительного образования: Ордынский Андрей Владимирович.

Группа № 16025, 3 год обучения.

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся среднего и старшего школьного возраста освоивших курс второго года обучения по программе. Группа состоит из мальчиков и девочек 14-16 лет. Всего в группе 13 человек (9 девочек и 4 мальчика).

Цель на текущий год

Создание условий для развития мотивации к активному участию в соревнованиях по туристскому многоборью.

Задачи на текущий год

1. Способствовать активному вовлечению учащегося в процессы командообразования;
2. Совершенствование процесса ролевого взаимодействия;
3. Способствовать развитию мотивации к физическому самосовершенствованию;
4. Привлечение учащихся к индивидуальному и командному участию в соревнованиях по туристскому многоборью.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание:

вторник: 15.00-17.30 (с перерывами каждые сорок пять минут),

четверг: 15.00-17.30 (с перерывами каждые сорок пять минут),

воскресенье: 15.00-17.30 (с перерывами каждые сорок пять минут).

Выездные занятия проводятся по согласованию.

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Сентябрь	2
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
2.	Правила организации полевого лагеря	21	4	17	Сентябрь	4, 6, 11,13, 18, 20, 25
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						

3.	Правила оказания первой помощь	30	12	17	Сентябрь	27
					Октябрь	2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
Апрель						
Май						
4.	Особенности соревнований по скалолазанию	24	8	16	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	6, 13, 20, 27, 29
					Декабрь	4, 6, 11,
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						
5.	Спортивное ориентирование на местности	21	6	15	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	13, 16, 20, 27
					Январь	10, 13, 15
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
Май						
6.	Особенности проведения спортивных соревнований по туризму	18	6	12	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	17, 24, 29, 31
					Февраль	3, 5
					Март	
					Апрель	
Май						
7.	Судейство соревнований	24	6	18	Сентябрь	
					Октябрь	

					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	7, 10, 26, 28
					Март	3, 5, 7, 10
					Апрель	
					Май	
8.	Общая физическая подготовка	84	4	80	Сентябрь	9,16
					Октябрь	7, 14
					Ноябрь	1, 8, 11
					Декабрь	2, 9, 16
					Январь	20
					Февраль	12, 14, 21
					Март	12, 14, 17, 19, 21
					Апрель	2, 4, 7, 16, 18, 23, 25, 30
					Май	7
9.	Специальная физическая подготовка	57	6	51	Сентябрь	23
					Октябрь	21
					Ноябрь	15, 18, 22
					Декабрь	23, 25
					Январь	22
					Февраль	17, 19
					Март	26, 28
					Апрель	9, 11, 14
					Май	2, 5, 14, 16
10	Соревнования по туристскому многоборью	39	4	35	Сентябрь	30
					Октябрь	28
					Ноябрь	25
					Декабрь	30
					Январь	27
					Февраль	24
					Март	24,31
					Апрель	21, 28
					Май	12, 19, 21
11.	Заключительное занятие	3	1	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	23
ИТОГО:		324	56	268		

3. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Знакомство с планами на текущий год. Планирование участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Инструктаж по охране труда при проведении практических занятий, по видам страховок. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте. Значение дисциплины на занятиях, на соревнованиях и в походе. Устный опрос.

2. Правила организации полевого лагеря

Теория. Подготовка: планирование количества участников, расклад продуктов на всю группу, исходя из нормы продуктов на человека, смета питания, правила составления меню. Значение правильного питания в походе. Питание в походе: обеды и перекусы. Водно-солевой режим. Упаковка и хранение продуктов. Распределение обязанностей в группе. Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности. Основные требования к месту лагеря: жизнеобеспечение (вода, дрова) и безопасность (удаленность от крутых берегов, отсутствие гнилых деревьев, остатков органики). Комфортность: продуваемость, освещенность, эстетическая привлекательность. Меры безопасности при организации полевого лагеря. Виды сигналов бедствия: крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов «земля-воздух». Международный сигнал бедствия «SOS». Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т.д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если человек заблудился.

Практика: Организация полевого лагеря в специально оборудованном помещении и в природных условиях. Определение состава группы. Распределение обязанностей. Составление раскладки продуктов. Обеспечение жизнеобеспечения, безопасности и комфорта. Определение места расположения палаток, места для костра, для умывания, туалета и мусорной ямы. Составление меню, приготовление пищи. Уборка места лагеря. Подача сигналов бедствия, изготовление импровизированных укрытий. Соревнования внутри группы.

3. Правила оказания первой помощи

Теория. Заболевания и травмы, характерные для туризма: переутомление, удушье, утопления, переломы. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Спортивные травмы. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Подбор личной и групповой аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран. Выполнение контрольного задания.

4. Особенности соревнований по скалолазанию

Теория. Виды классифицированных соревнований по скалолазанию: боулдеринг – серия коротких проблемных трасс; лазание на трудность – индивидуальное лазание; лазание на скорость – парная гонка, индивидуальное лазание; многоборье – сумма результатов в отдельных дисциплинах; эстафета – командные соревнования в лазании на скорость. Меры безопасности, виды страховок.

Практика. Тренировки по всем видам соревновательного скалолазания. Использование страховочных систем. Участие в соревнованиях по скалолазанию на искусственном рельефе и на естественных скалах; на открытых и на закрытых трассах; с личным, командным и лично-командным зачетом.

5. Спортивное ориентирование на местности

Теория. Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом. Ориентирование карты. Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Масштабные и немасштабные ориентиры. Понятие привязки. Определение и контроль расстояний и высоты. Приемы поиска контрольного пункта (КП). Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций. Способы

ориентирования на дистанции. Правила обхода встречающихся препятствий (поочередно справа и слева).

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, бег на дистанции, разбор результатов, анализ путей движения.

6. Особенности проведения спортивных соревнований по туризму

Теория. Соревнования по туризму – испытания физической силы и Выносливости. Категоризованные препятствия в природной среде: перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.). Дистанции, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Характеристика соревнований по туризму следующих видов: пешеходному, горному, лыжному, водному, велосипедному. Разрядные требования в туристском многоборье.

Практика. Изучение нормативных документов по присвоению разрядов. Участие в соревнованиях по различным видам спортивного туризма.

7. Судейство соревнований

Теория. Состав судей. Их квалификация. Судейство вида «Ориентирование». Судейство вида «Туристская техника». Судейство вида «Контрольный туристский маршрут». Судейство вида «Туристские навыки». Права и обязанности судей. Работа судей на этапах.

Практика. Наблюдение за ходом подготовки и проведения соревнований. Ролевая игра – имитация проведения соревнований по различным видам спортивного туризма. Соревнования внутри группы.

8. Общая физическая подготовка.

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Лыжный спорт: изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол. Сдача нормативов.

9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Возрастные особенности развития. Восприятие нагрузки тренированным и нетренированным организмом. Влияние специальной физической подготовки на уровень тренированности организма.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград. Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по

крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли, жумары, кроли и т.д.). Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях. Соревнования.

10. Соревнования по туристскому многоборью.

Теория. Этапы соревнований по туристскому многоборью. Технически простые этапы. Технически сложные этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков. Меры самостраховки участников соревнований.

Практика. Комплектование и подготовка команд. Участие в квалификационных соревнованиях по туристскому многоборью в различных дисциплинах, соответствующих третьему классу дистанции.

11. Заключительное занятие.

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Открытое показательное занятие для родителей и всех желающих.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа о безопасности на дороге	сентябрь	Безопасность на дороге
2.	Просмотр кинофильма о блокаде	октябрь	Воспитание патриотизма
3.	Беседа о бережном отношении к природным ресурсам	ноябрь	Бережное отношении к природным ресурсам. (Вода, горы, лес)
4.	Мероприятие, посвященное празднованию нового года	декабрь	Сплочение коллектива.
5.	Мероприятие, посвященное празднованию прорыва Блокады Ленинграда.	январь	Воспитание патриотизма
6.	Посещение Военно-медицинского музея	февраль	Просвещение, патриотическое воспитание
7.	Беседа о выборе будущей профессии.	март	Выбор будущей профессии.
8.	Просмотр кинофильма о В.О.В.	апрель	Просвещение, патриотическое воспитание.
9.	Мероприятие, посвященное празднованию День Победы в В.О.В.	май	Воспитание патриотизма

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Собрание	сентябрь	Ознакомление с планом работы на 2018-2019 учебный год.
2	Собрание	октябрь	Поход в период осенних каникул
3	Встречи	декабрь	Подготовка к празднику «Новый

			Год», Выезд в поход на лыжах в период зимних каникул
4	Собрание	март	Поход в период весенних каникул
5	Встречи	май	Присутствие родителей на соревнованиях и на заключительном открытом занятии
6	Собрание	май	Подведение итогов за год.

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень
1	Кубок Санкт-Петербурга (среди обучающихся) в дисциплине «дистанция-пешеходная- связка»	сентябрь	Региональный
2	Открытые соревнования Красногвардейского района Санкт-Петербурга (среди обучающихся) в дисциплине «дистанция- пешеходная»	ноябрь	Региональный
3	Открытые соревнования Приморского района Санкт-Петербурга в дисциплине «дистанция- пешеходная»	декабрь	Региональный
4	Кубок Санкт-Петербурга (среди обучающихся) 3 этап (финал) в дисциплине «дистанция- пешеходная- связка»	декабрь	Региональный
5	Первенство Красногвардейского района Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	январь	Региональный
6	Первенство СДЮШОР ОР № 2 по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	март	Региональный
7	Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	апрель	Региональный
8	Выезд ВПТС	май	Район

7. Ожидаемые результаты

К концу третьего года обучающийся будет обладать знаниями по:

- основным правилам проведения и судейства соревнований на дистанции 2 - 3 класса,
- основным техническим приемам преодоления препятствий на туристских соревнованиях и в походах,
- разрядным требованиям по спортивному туризму, спортивному ориентированию.

Учащийся должен уметь:

- совершенстве пользоваться личным и командным туристским снаряжением,
- проходить технические этапы на соревнованиях по спортивному туризму,
- организовывать полевой лагерь без помощи руководителя,
- оказать первую помощь пострадавшему,
- диагностировать основные спортивные травмы и подбирать лекарства в групповую аптечку.

Учащийся должен освоить навыки:

- ориентирования на местности,

- техники пешеходного, лыжного, водного, горного видов туризма, в походах и на туристских соревнованиях,
- участия в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанции третьего класса.

Рабочая программа на 2018-2019 учебный год дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «**Туристское многоборье**».

Педагог дополнительного образования: Ордынский Андрей Владимирович.

Группа № 15063, 4 год обучения.

1. Пояснительная записка

Характеристика группы

Рабочая программа разработана для группы учащихся старшего школьного возраста, освоивших третий год обучения. Группа состоит из мальчиков и девочек 15-16 лет. Всего в группе 9 человек (3 девочки и 6 мальчиков).

Цель на текущий год

Создание условий для совершенствования спортивного мастерства учащихся в соревнованиях по туристскому многоборью.

Задачи на текущий год

1. Углубить систему знаний по вопросам техники спортивного туризма, ориентирования, первой помощи;
2. Способствовать формированию устойчивой мотивации к улучшению спортивных результатов;
3. Совершенствовать навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
4. Совершенствование процесса ролевого взаимодействия при работе в команде;
5. Способствовать спортивному совершенствованию учащихся.

Объем учебных часов: 324 часа.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Расписание: вторник: 17.30-20.00 (с перерывами каждые сорок пять минут),

четверг: 17.30-20.00 (с перерывами каждые сорок пять минут),

воскресенье: 17.30-20.00 (с перерывами каждые сорок пять минут).

Выездные занятия проводятся по согласованию.

2. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Даты занятий	
		Всего	Теория	Практика	месяц	число
1.	Вводное занятие. Охрана труда	3	3	-	Сентябрь	2
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
2.	Первая помощь	30	12	18	Сентябрь	4, 6, 11,13, 18, 20, 25, 27
					Октябрь	2, 4
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	

					Март	
					Апрель	
					Май	
3.	Залинг	21	4	27	Сентябрь	
					Октябрь	9, 11, 16, 18, 23, 25, 30
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
4.	Скалолазание	21	4	27	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	6, 13, 20, 27, 29
					Декабрь	4, 6
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
5.	Ориентирование	15	4	11	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	11, 13, 16, 20, 27
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
6.	Правила проведения туристских соревнований	15	4	11	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	10, 13, 15, 17, 24
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	
7.	Регламент судейства соревнований	21	6	15	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	29, 31
					Февраль	3, 5, 7, 10, 26
					Март	
					Апрель	

					Май	
8.	Общая физическая подготовка	84	9	65	Сентябрь	9,16
					Октябрь	7, 14
					Ноябрь	1, 8, 11
					Декабрь	2, 9, 16
					Январь	20
					Февраль	12, 14, 21, 28
					Март	3, 5, 7, 10, 12, 14, 17,
					Апрель	2, 4, 7, 16, 18
					Май	7
9.	Специальная физическая подготовка	63	6	57	Сентябрь	23
					Октябрь	21
					Ноябрь	15, 18, 22
					Декабрь	23, 25
					Январь	22
					Февраль	17, 19
					Март	19, 21, 26, 28
					Апрель	9, 11, 14,
					Май	2, 5, 14, 16
10.	Соревнования по туристскому многоборью	48	6	42	Сентябрь	30
					Октябрь	28
					Ноябрь	25
					Декабрь	30
					Январь	27
					Февраль	24
					Март	24,31
					Апрель	21, 23, 25, 28, 30
					Май	12, 19, 21
11.	Заключительное занятие	3	1	2	Сентябрь	
					Октябрь	
					Ноябрь	
					Декабрь	
					Январь	
					Февраль	
					Март	
					Апрель	
					Май	23
ИТОГО:		324	58	276		

3. Содержание

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория. Задачи на текущий год, Планы занятий. Планы проведения соревнований на текущий год. Инструктаж по охране труда. Меры безопасности в помещении, на улице, при поездках на транспорте. Дисциплина в походе и на занятиях. Устный опрос.

2. Первая помощь

Теория. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Имобилизация пострадавшего.

Практика. Тренировка измерения пульса и артериального давления. Наложения шин. Обработка различных видов ран. Бинтование. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего через водные преграды, завалы, вниз и вверх по склону. Выполнение контрольного задания.

3. Залинг.

Теория. «Залинг» - соревнования по технике пешеходного туризма в закрытых помещениях, ультракороткие личные дистанции, а также дистанции связки. Классы соревнований. Преодоление психологических сложностей. Способы физического и эмоционального восстановления.

Практика. Прохождение дистанций 4 класса. Соревнования внутри группы.

4. Скалолазание.

Теория. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Траверс (передвижение траверсом) - перемещение в горизонтальной плоскости, без существенного набора или сброса высоты. Техника работы рук и ног: скрестные движения, смена, ваты, перестановка ног. Приемы организации страховки само страховки в движении по скалам. Страховки в маршрутах: мультипитч – первый спортсмен долезает до станции страховки и принимает второго и так далее; «большая стена» - применение различных видов страховок – верхней и нижней; «зеркало» - способы страховки в неудобных и сложных местах.

Практика. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил. Отработка приемов работы руками: «закрытый хват», «открытый хват», «подхват», «откидка». Отработка приемов работы ногами: «разножка», «лягушка», «распор». Отработка страховок в маршрутах: мультипитч и «зеркало». Соревнование по скалолазанию.

5. Ориентирование.

Теория. Определение маршрута движения на дистанции «по выбору». Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции «по маркированной трассе». Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности «светлых» и «темных» контрольных пунктов. Особенности ориентирования и чтения карты на различных видах дистанций.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

6. Правила проведения спортивных соревнований по туризму.

Теория. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – лыжная». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная».

Практика. Наблюдение за работой секретарской службы. Помощь службе дистанции в постановке и снятии этапов. Судейство соревнований в качестве помощников судей на этапах.

7. Регламент судейства соревнований.

Теория. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Выбор района проведения мероприятия. Подготовка инвентаря и оборудования. Организация и судейство вида «Ориентирование». Организация и судейство вида «Туристская техника». Организации и судейство вида «Контрольный туристский маршрут». Организация и судейство вида «Туристские навыки». Права и обязанности участников, представителей,

тренеров. Порядок снятия команд и участников. Права и обязанности судей. Работа судей на этапах. Судейская документация. Работа службы секретариата и информации. Работы служб старта и финиша. Методика судейства отдельных видов.

Практика. Судейство соревнований по спортивному туризму – дистанция. Участие в соревнованиях.

8.Общая физическая подготовка.

Теория. Значение нормального веса. Тренировочный период. Физические нагрузки. График тренировок и режим питания.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Сдача нормативов.

9.Специальная физическая подготовка.

Теория. Технический прием. Оптимальный стереотип его выполнения. Скорость выполнения специальных движений при выполнении технического приема. Значение тренировки. Продолжительность перерывов между упражнениями.

Практика. Упражнения по преодолению водных преград. Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы) Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с самостраховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли, жумары, кроли и т.д.). Лыжная подготовка: Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

10. Соревнования по туристскому многоборью

Теория. Виды туристских соревнований. Этапы соревнований по туристскому многоборью. Технически сложные этапы. Этапы без физических нагрузок. Технически простые этапы. Этапы проверки начальных туристских навыков. Меры самостраховки участников соревнований.

Практика. Комплектование и подготовка команд. Участие в квалификационных соревнованиях по туристскому многоборью в различных дисциплинах, соответствующих четвертому классу дистанции.

11. Заключительное занятие.

Теория. Результаты, полученные учащимися за год.

Практика. Открытое показательное занятие для родителей и всех желающих.

4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Цель
1.	Беседа о безопасности на дороге	сентябрь	Безопасность на дороге
2.	Просмотр кинофильма	октябрь	Воспитание патриотизма
3.	Беседа о бережном отношении к природным ресурсам	ноябрь	Бережное отношении к природным ресурсам. (Вода, горы, лес)
4.	Мероприятие, посвященное празднованию нового года	декабрь	Сплочение коллектива.
5.	Мероприятие, посвященное празднованию прорыва Блокады Ленинграда.	январь	Воспитание патриотизма
6.	Посещение музея «Дорога жизни»	февраль	Просвещение, патриотическое воспитание
7.	Беседа о выборе будущей профессии.	март	Выбор будущей профессии.
8.	Просмотр кинофильма о В.О.В.	апрель	Просвещение, патриотическое воспитание.
9.	Мероприятие, посвященное празднованию День Победы в В.О.В.	май	Воспитание патриотизма

5. План работы с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Дата	Тема
1	Собрание	сентябрь	Ознакомление с планом работы на 2018-2019 учебный год.
2	Собрание	октябрь	Поход в период осенних каникул
3	Встречи	декабрь	Подготовка к празднику «Новый Год», Выезд в поход в период зимних каникул
4	Собрание	март	Поход на лыжах в период весенних каникул
5	Встречи	май	Присутствие на соревнованиях и на итоговом занятии
	Собрание	май	Подведение итогов за год.

6. План участия в конкурсах и соревнованиях

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Уровень
1	Кубок Санкт-Петербурга (среди обучающихся) в дисциплине «дистанция- пешеходная- связка»	сентябрь	Региональный
2	Открытые соревнования Красногвардейского	ноябрь	Региональный

	района Санкт-Петербурга (среди обучающихся) в дисциплине «дистанция- пешеходная»		
3	Открытые соревнования Приморского района Санкт-Петербурга в дисциплине «дистанция-пешеходная»	декабрь	Региональный
4	Кубок Санкт-Петербурга (среди обучающихся) 3 этап (финал)в дисциплине «дистанция-пешеходная- связка»	декабрь	Региональный
5	Первенство Красногвардейского района Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	январь	Региональный
6	Первенство СДЮШОР ОР № 2 по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	март	Региональный
7	Первенство Санкт-Петербурга по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	апрель	Региональный
8	Выезд ВПТС	май	Район

7. Ожидаемые результаты

К концу четвертого года учащийся будет обладать знаниями по:

- основным правилам проведения и судейства соревнований на дистанции 3 класса.
- основным должностям и обязанностям при проведении соревнований,
- регламентам по виду спорта «спортивный туризм» на разных дистанциях.

Учащийся будет уметь:

- совершенстве пользоваться личным и командным туристским снаряжением,
- умело проходить технические этапы на соревнованиях по спортивному туризму,
- приготовить пищу на полевой кухне,
- обращаться с пилами и топорами,
- диагностировать спортивную травму,
- оказать помощь пострадавшему.

Учащийся будет обладать навыками:

- участия в соревнованиях по ориентированию,
- участия в соревнованиях в различных дисциплинах спортивного туризма,
- участия в степенных походах в различных видах туризма,
- транспортировки пострадавшего до места спасения,
- участия в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанции 4 класса.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Туристское многоборье» проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся после собеседования при поступлении в объединение на первый год обучения или осваивающих программу последующих годов обучения, ранее не занимавшихся по данной программе. Входная диагностика определяет степень готовности учащихся к занятиям, проводится в сентябре в форме опроса.

В течение года осуществляется текущий контроль, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития учащихся; осуществляется в течение всего учебного года. Текущий контроль проводится в виде: опроса, тестирования, топографического диктанта, соревнования, сдачи нормативов.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам каждого года проводится в форме соревнований, соответствующего уровня сложности и классу дистанций, а также в виде открытого занятия, на котором учащиеся демонстрируют приобретенные за год навыки и умения по туристскому многоборью.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения. Итоговый контроль проводится в конце 4 года обучения в виде квалификационных соревнований по 4 классу дистанций и в виде демонстрации приобретенных умений и навыков за время обучения.

Формы фиксации результатов реализации Программы

Диагностические карты, опросники, тесты (см. приложение).

Методические материалы

Средства обучения

1. Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье» (дистанция);

Конспекты занятий;

Отчеты о проведенных соревнованиях различных уровней.

2. Методические пособия:

- Губаненков С.М., Спортивный туризм в системе образования. – СПб: «Петрополис», 2008.

- Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. — М., 1995.

- Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М., 1997.

- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.

- Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2009

3. Дидактические материалы

Раздаточный материал по основным разделам программы:

вязка узлов;

топографический материал;

аптечка в походе;

таблицы калорийности продуктов;

топографические карты;

спортивные карты;

географические карты;

Тесты: «Карта и масштаб», «Узлы», «Команды при работе с веревками», «Бивак», «Скалолазание»,

4. Наглядные материалы:

Наглядные пособия по применению узлов;

Плакаты по спортивному туризму;

Информационные плакаты по туристским навыкам;

Информационные таблицы по питанию в походе;

Наглядные пособия по нормативным документам: маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о прохождении похода;

Наглядные пособия по нормативным документам:

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»,

Регламент по виду спорта «спортивный туризм»,

Регламент проведения спортивных соревнований в помещении;

Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – пешеходная», Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – горная», Регламент проведения соревнований по дисциплине «дистанция – лыжная», Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – водная». Справки о судействе.

Квалификационная и судейская книжки.

Иллюстрации с видами костров;

Иллюстрации с видами приемов страховки;

Наглядные пособия (снаряжение): волокуши, палатки, байдарки, спальники, рюкзаки, лыжное снаряжение, печки, костровые принадлежности.

Стенды с макетами узлов, страховочных систем.

Электронно-образовательные ресурсы

Фотоматериалы, сохраненные на флешках, картах памяти или в файлах на персональном компьютере педагога.

Презентации:

«Туристское снаряжение на все времена года».

«Умеешь ли ты разводить костер».

«Виды палаток и способы их установки».

«Осторожно – скала».

«Страховка: самостраховка и страховка друга».

Видеофильмы на темы:

«Первая помощь»,

«Природа Ленинградской области»,

«Памятники Санкт-Петербурга и Ленинградской области»,

«Техника вязания узлов»,

«Общая физическая подготовка»,

«Альпинизм»,

«Страховочные системы в альпинизме».

Информативные источники:

Нормативная литература

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

2. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), утвержденной приказом Минспорта от 6 сентября 2013 года N 715 (с изменениями на 18 сентября 2014 года).

3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации //Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г.

№ 1493.

5. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011 -2020 гг. «Петербургская Школа 2020».

6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» //Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию //Распоряжение комитета по образованию СПб от 01.03.2017 №617-р.

8. Федерация скалолазания России. Скалолазание. Правила проведения соревнований по скалолазанию. М: Федерация скалолазания России, 2012 г.

9. Разрядные требования по туристскому многоборью на 2001-2004 г., утвержденные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, от 2001 г.

10. Инструкции по охране труда.

Литература для педагога

1. Алексеев А.А., Питание в туристском походе. - М., 1996.

2. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий. - СПб.: Городской дворец творчества юных, 1995.

3. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности. - М.: «Нолидж», 1996.

4. Кодыш Э.Л., Соревнования туристов. - М., 1990.

5. Козлова Ю. В., Ярошенко В. В. Полевой туристический лагерь школьников. – М., 1997.

6. Константинов Ю.С., Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.

7. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. - М., 2006.

8. Кравченко А.И. Психология и педагогика. Учебник. - М.: «Проспект», 2007.

9. Куликов В.М., Константинов Ю.С., Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., 1997.

10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., 1997.

11. Кошельков С.А., Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М., 1997.

12. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма. - М.: «Советский спорт», 2008.

13. Лукоянов П.И., Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М., 1998.

14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Лето, дети и туризм. - М., 1997.

15. Мудрик А.В. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей. - М.: «Академия», 2004.

16. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. - СПб., 2007.

17. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., 1995.

18. Реан А. Психология подростка. Методики и тесты. - М.: «АСТ», 2007.

19. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. - М., 2001.

20. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. - М.: «Советский спорт», 2014.

21. Турик Л.А., Осипова Н.А. Педагогические технологии в теории и практике. - Ростов н/Дону: «Феникс», 2009

22. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001.

23. Экстремальная медицина. Полный справочник. - М.: «Эксмо», 2007.

24. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. - М.: ЦДЮТГО «Молодежное», 1996.

Литература для учащихся

1. Бершов С.И. Да обойдут тебя лавины / С.И. Бершов, А.В. Парахоня. - Киев. Изд. Здоровья, 1992.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: ФСО РФ. - 1998.
3. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
4. Константинов Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М., 2004.

Интернет-ресурсы

Электронные книги:

- Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-roxody.html
- Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. - <https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu>

Интернет-сайты:

- Спортивный туризм. - <http://static.turclubmai.ru/papers/49/>
- Спортивный туризм для детей. - <http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-detej.html>
- Общая физическая подготовка. - <http://www.kindergenii.ru/for-teacher/fizpodgotovka.htm>
- Контрольные нормативы специальной физической подготовки.- <http://gigabaza.ru/doc/115097-p7.html>
- Нормативные документы по туризму. - <http://turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu>
- Федерация Спортивного Туризма России - <http://www.tssr.ru/>
- Поисковая система «Спортивный туризм» с большим количеством познавательных статей - <http://tourism.at.ru/>
- Ресурс о путешествиях с множеством разнообразных отчётов и фотографий «Рюкзак» - <http://www.rukzak.ru/>
- Сайт - <https://www.risk.ru/>
- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- Сайт Региональной общественной организации «Федерация спортивного туризма Санкт-Петербурга» - <http://rfstspb.ru/>

Примеры диагностических карт

Диагностическая карта результатов 1 года обучения (промежуточный контроль)

Результаты	Опрос	Опрос	Тестирование	Тестирование	Результаты соревнований	Результаты соревнований	Топографический диктант	Сдача нормативов	Результаты соревнований	Результаты соревнований	Результаты участия в открытом занятии
Темы	Охрана труда	Основы туристского многоборья	Туристский полевой лагерь	Снаряжение для соревнований	Виды соревнований в помещении	Особенности соревнований в природных условиях	Спортивное ориентирование	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Соревнования по туристскому многоборью	
Фамилия Имя	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	Итого баллов
Иванов Иван	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50

Интерпретация результатов.
 Высокий уровень – 36-50 баллов
 Средний уровень – 21-35 баллов
 Низкий уровень – 10-20 балла

Диагностическая карта результатов 2 года обучения (промежуточный контроль)

Результаты	Опрос	Результаты соревнований	Тестирование	Результаты соревнований	Результаты соревнований	Результаты соревнований	Результаты соревнований	Сдача нормативов	Результаты соревнований	Результаты соревнований	Результаты участия в открытом занятии
Темы	Охрана труда	Регламент проведения спортивных соревнований по туризму	Особенности организации полевого лагеря	Индивидуальные страховочные системы	Скалолазание в помещении и в природных условиях	Особенности соревнований в природных условиях	Спортивное ориентирование на местности	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Соревнования по туристскому многоборью	Заключительное занятие
Фамилия Имя	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	баллы	Итого баллов
Иванов Иван	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 36-50 баллов

Средний уровень – 21-35 баллов

Низкий уровень – 10-20 балло

Результативность личностного развития учащегося

№	Ф.И.учащегося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества			Итого	Уровень результативности
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 36-50 баллов

Средний уровень – 21-35 баллов

Низкий уровень –10-20 баллов

Примеры диагностических методик, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов

Тестирование на тему «Бивак»

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Махание горячей веткой.
2. Борьба за место у костра.
3. Бег вокруг костра.
4. Чтение книги.

II. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

III. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Собирать осыпавшиеся в этот момент ветки.
2. Облокачиваться на ствол подпиленного дерева.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Стоять в стороне предполагаемого падения ствола.

IV. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

V. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

VI. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

VII. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

VIII. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

IX. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Держишь ботинки в руках.

X. Как надо сушить ботинки в шатре с печкой?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XI. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
2. Нельзя.
3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.
4. Можно на пять минут.

XII. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

Критерии оценивания

Правильно ответил на 5 вопросов – 5 баллов

Правильно ответил на 4 вопроса - 4 балла

Правильно ответил на 3 вопроса – 3 балла

Правильно ответил на 2 вопроса – 2 балла

Правильно ответил на 1 вопрос – 1 балл.

Тестовое задание «Команды при работе с веревками»

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери

5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
2. Вперед.
3. Двигай.
4. Начинай движение.
5. Пошел.

Критерии оценивания

Правильно ответил на 5 вопросов – 5 баллов

Правильно ответил на 4 вопроса - 4 балла

Правильно ответил на 3 вопроса – 3 балла

Правильно ответил на 2 вопроса – 2 балла

Правильно ответил на 1 вопрос – 1 балл.

Тестирование по теме «Узлы»

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

VII. Какой узел применяется для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

Критерии оценивания

- Правильно ответил на 5 вопросов – 5 баллов
- Правильно ответил на 4 вопроса - 4 балла
- Правильно ответил на 3 вопроса – 3 балла
- Правильно ответил на 2 вопроса – 2 балла
- Правильно ответил на 1 вопрос – 1 балл.

Тестовая работа на тему: «Карта и масштаб»

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной поверхности на плоскости, построенное в определенной проекции.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это общегеографические карты масштаба 1:1000000 и крупнее, подробно изображающие местность

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения линий на карте относительно соответствующих им линий на местности.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью числитель, которой - 1, а знаменатель – число показывающее, во сколько раз уменьшены на карте линии местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это графическое изображение численного масштаба, представляет собой шкалу, на которой деления соответствуют определенным расстояниям на местности.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

Критерии оценивания

- Правильно ответил на 5 вопросов – 5 баллов
- Правильно ответил на 4 вопроса - 4 балла
- Правильно ответил на 3 вопроса – 3 балла
- Правильно ответил на 2 вопроса – 2 балла
- Правильно ответил на 1 вопрос – 1 балл.

Примеры топографических диктантов





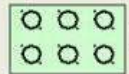





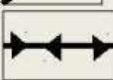
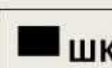
Вариант 1

■ Здравствуй, Андрейка!

Недавно мы поселились у лесника. Его избушка стоит левее проселочной дороги, которая пересекает березовый лес. На опушке леса проселочная дорога переходит в грунтовую. По обе стороны которой раскинулись заросли кустарника, за ними фруктовый сад и наша школа. Все лето мы купались в озере. Приехать к нам ты сможешь по железной дороге.

Вариант 2

Здравствуй мама!

Мы ходили в поход. Рано утром мы вышли из  ШК, пошли по  до  К, повернули на запад по  и подошли к . Справа от нас был , а слева . Дальше мы шли по  до . Затем, мимо  вдоль  по " " мы вернулись в  ШК.

Критерии оценивания

Правильно обозначил (определил) 8-11 знаков – 5 баллов

Правильно обозначил (определил) 6-7 знаков - 4 балла

Правильно обозначил (определил) 4-5 знаков – 3 балла

Правильно обозначил (определил) 2-3 знаков – 2 балла

Правильно обозначил (определил) 1 знак – 1 балл.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Уровень физической подготовленности воспитанников

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек.	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
			16	5,2 и выше	5,1 – 4,9	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9 – 5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 X 10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
			16	8,2 и выше	8,0 – 7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,7	8,4 и ниже
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160 – 180	195 и выше	130 и ниже	150 – 175	185 и выше
			12	145	165 – 180	200	135	155 - 175	190
			13	150	170 – 190	205	140	160 - 180	200
			14	160	180 – 195	210	145	160 - 180	200
			15	175	190 – 205	220	155	165 – 185	205
			16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	179 - 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 - 190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, мин	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850 – 1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900 – 1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-135	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и	1300-1400	1500 и	900 и	1050-	1300 и

				менее		выше	ниже	1200	выше
			17	1100	1300– 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5. Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см		11	2 и ниже	6 – 8	10 и выше	4 и ниже	8 – 10	15,0 и выше
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16,0
			13	2	5 – 7	9,0	6	10 – 12	18,0
			14	3	7 – 9	11,0	7	12 – 14	20,0
			15	4	8 – 10	12,0	7	12 – 14	20,0
			16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6. Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз		11	1	4 – 5	6 и выше	4 и ниже	10 – 14	19 и выше
			12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
			13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
			14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
			15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
			16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

Приложение

Классы

Класс Дистанции	Возраст участников (лет)	Спортивный разряд
1	8 и старше	
2	10 и старше	
3	13 и старше	3 (1 юношеский)
4	15 и старше	2
5	17 и старше	КМС
6	18 и старше	КМС

Возрастные группы

Возрастная группа	Возраст (лет)
Мальчики /девочки	8 – 9
Мальчики /девочки	10 – 11
Мальчики /девочки	12 – 13
Юноши/девушки	14 – 15
Юноши/девушки	16 – 18
Юниоры/юниорки	16 – 21

Приложение

Разрядные требования по туристскому многоборью

Класс дистанции	Ранг соревнований, баллы	Нормативы для выполнения разрядов (в % от времени победителя)					
		КМС	I	II	III-Юю	II-юю	III-юю
I	Менее 1	-	-	-	-	102	135
	1	-	-	-	-	114	142
	2	-	-	-	-	123	146
	3	-	-	-	105	129	150
	4	-	-	-	108	132	154
	5	-	-	-	111	135	158
	6	-	-	-	114	138	162
	8	-	-	-	117	142	166
II	10	-	-	100	120	146	170
	13	-	-	102	123	150	174
	16	-	-	105	126	154	178
	20	-	-	108	129	158	182
	25	-	-	111	132	162	187
	32	-	-	114	135	166	192
III	40	-	100	117	138	170	197
	50	-	102	120	142	174	202
	63	-	105	123	146	178	207
	80	-	108	126	150	182	218
	100	-	111	129	154	-	-
IV	125	100	114	132	158	-	-
	160	102	117	135	162	-	-
	200	105	120	138	166	-	-
	250	108	123	142	170	-	-
	320	111	126	146	174	-	-

	400	114	129	150	178	-	-
	500	117	132	154	182	-	-
	630	120	136	158	186	-	-
V	700	121	136	-	-	-	-
	1000	126	142	-	-	-	-
	1250	129	146	-	-	-	-
	1600	133	150	-	-	-	-
	2000	137	154	-	-	-	-

Приложение

Рекомендации по проведению практических видов занятий:

1. До начала каждого практического занятия проводится инструктаж по охране труда, технике безопасности;
2. На выезде учащихся знакомят с характеристикой района и границами района практического занятия;
3. Все работы с веревками учащиеся выполняют в перчатках;
4. Занятие может включать в себя различные туристские полосы препятствий, спортивные игры, эрудит-задачи, краеведческие тесты, эстафеты, контрольно-туристские маршруты, топографические задания по ориентированию;
5. Педагогу на практических занятиях необходимо предоставлять возможность каждому учащемуся проявить свои лидерские качества, мотивировать к самостоятельному принятию решений;
6. Поощрять активность, самостоятельность, находчивость, коммуникативность;
7. На практических занятиях педагогу следует уделять приоритетное внимание командным действиям;
8. После проведения выездов проводятся фотосессии, обсуждение новых впечатлений и информации;

Приложение

ТРЕБОВАНИЯ К СНАРЯЖЕНИЮ

1. Основные требования

1. Разрешается использовать снаряжение фирм изготовителей спортивного туристского снаряжения, имеющих лицензию на производство данной продукции и снабжающих свою продукцию паспортом изделия, другим сопроводительным нормативным документом, регламентирующим применение данного снаряжения.

2. Снаряжение разрешается использовать только по назначению, указанному в Паспорте.

3. В случае отсутствия Паспорта решение о возможности использования снаряжения принимает техническая комиссия.

4. Снаряжение должно быть полностью исправным. При наличии незначительного износа снаряжения решение о возможности его эксплуатации принимает техническая комиссия.

5. В конструкции снаряжения не должно быть внесено самодельных изменений, снижающих степень безопасности его использования.

6. Не допускается использование группой (связкой, участником) снаряжения, не отвечающего требованиям Регламента. За использование группой (связкой, участником) неисправного снаряжения или не по назначению, либо со степенью износа выше указанного в Паспорте или с просроченным сроком эксплуатации, а также не соответствующего требованиям Регламента, ответственность несёт представитель (руководитель, тренер) делегации или сам участник.

2. Верёвки

1. Для организации страховки, перил и сопровождения, а также снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее 10 мм. Динамические верёвки должны соответствовать требованиям UIAA и EN 892, статические – EN 1891. Верёвки типа А имеют более высокую статическую и динамическую прочность. В соответствии с требованиями EN1891 верёвки группы А должны иметь статическую прочность не менее 22 кН, верёвки группы В – не менее 18 кН. 2. Двойной верёвкой является:

- сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), разделенная соответствующим узлом и имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви;

- две отдельные верёвки.

3. Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей. Если в ходе 11 прохождения дистанции верёвке нанесено повреждение (перебит сердечник, сорвана оплётка и т. п.), её эксплуатация может быть продолжена после блокировки повреждённого участка с помощью узла.

4. Группе (связке, участнику) при прохождении этапа запрещается разрезать узлы и обрезать навешенные основные верёвки.

5. В особом случае, с разрешения судьи этапа, допускается срезать на этапе верёвки, если группа (связка, участник) превысила КВ и не может иным способом снять снаряжение.

6. На Чемпионатах, Кубках и Первенствах РФ для выполнения любых ТП разрешено использовать только основные верёвки длиной 10, 20, 30, 40, 50, 60 м +/- 5% без учёта узлов.

7. На верёвках, предъявленных технической комиссии, не должно быть наклеек и т. п., затрудняющих проверку их целостности.

3. Устройства Карабины

1. Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Продольная прочность карабина должна быть не менее 2200 кг (22 кН), поперечная (перпендикулярная муфте) – не менее 600 кг (6 кН).

2. При использовании карабинов для выполнения ТП защёлка карабина должна быть заблокирована по предписанию фирмы изготовителя.

3. При выполнении ТП для подключения перил на ТО запрещается использовать карабины, не отвечающие требованиям.

4. Для организации самостраховки на подъёме по склону используется зажим типа «жумар» или иные фиксирующие устройства, отвечающие требованиям п.

5. Для организации самостраховки на спусках по склону используются спусковые устройства, отвечающие требованиям. Возможность использования ФСУ (фрикционное спусковое устройство) «восьмёрка» определяется заместителем Главного судьи по безопасности, исходя из конкретных параметров этапа.

6. Для подключения полиспастов при натяжении перил запрещается использовать любые зажимы и иные фиксирующие устройства.

4. Блоки и полиспасты

1. Блоки, используемые для организации полиспастов и движения людей по перилам, должны иметь разрывную нагрузку не менее 1500 кг (15кН).

2. Блоки, используемые для движения людей, должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы.

3. При использовании блоков для движения людей должно быть соблюдено 12 условие: в случае развала конструкции движущийся участник должен остаться подключенным к перилам через карабин.

4. Суммарное количество шкивов на полиспасте не должно превышать 4 штук.

5. Натяжение полиспастов должно производиться верёвкой диаметром не менее 10 мм.

6. Для подключения полиспастов при натяжении перил разрешено использовать только двойную петлю из репшнура диаметром не менее 6 мм.

5. Индивидуальные страховочные системы (ИСС)

1. К использованию допускаются сертифицированные ИСС, охватывающие бёдра, пояс и грудь участника. Они могут быть как цельные, так и состоящие из отдельных частей – беседки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной верёвки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2200 кг (22 кН).

2. Точка крепления к ИСС должна располагаться на передней части ИСС. На точке крепления закрепляются средства подъёма и спуска по верёвке, средства подвески на навесной переправе, личная само страховка участника, страховка и сопровождение. Подключение страховки при переправах вброд и по бревну через водную преграду осуществляется в боковую часть ИСС «скользящими» карабинами. В виси, на любом из перечисленных средств или страховок, участник должен располагаться в ИСС в положении «сидя», не опрокидываясь.

5. Ус само страховки

1. Ус само страховки должен быть выполнен из основной верёвки или являться готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем.

2. Длина короткого уса само страховки должна быть такой, чтобы при зависании участник дотягивался запястьем при выполнении следующих действий

- спуск по перилам;
- спуск по склону;
- выполнение страховки;
- спуск по наклонной навесной переправе;
- работа с верёвкой при укладке бревна через преграду.

6. Каска

1. Участник обязан находиться в каске при передвижении по дистанции и прохождении этапов.

2. Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надёжным приспособлением для крепления на голове. На каске участника должен быть закреплён номер, выданный судейской коллегией. Если выдаётся один номер, он крепится на передней части каски. Если два – то второй номер крепится на затылочной части каски. На каске участника не должно быть прочих номеров.

3. Одежда

Одежда участника должна закрывать всё тело от запястий до голени (щиколотки). Движение по дистанции участник может осуществлять только в спортивной обуви.

7. Узлы

1. Для выполнения ТП применяются следующие узлы:

- для связывания верёвок – встречный, встречная восьмёрка, грейпвайн, брамшкотовый;
- для крепления на опоре – карабинная удавка, штык, стремя, булинь, двойной булинь, грейпвайн-удавка;
- петлевые – проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник;
- схватывающие – симметричный (прусик), Бахмана, австрийский (обмоточный).

2. Узлы не должны иметь перекрученных пряжей, рисунки должны соответствовать изображениям, указанным в Приложении.

3. Все узлы, кроме встречного, встречной восьмёрки, грейпвайна, проводника восьмёрки, двойного проводника, австрийского проводника, двойного буиня, грейпвайна-удавки, должны иметь контрольные узлы.

4 Все завязанные узлы, в т.ч. контрольные, должны иметь выход свободного конца не менее 50 мм.

5 Каждый узел должен использоваться в соответствии с его предназначением и нагружаться согласно рекомендациям по его применению.

6 Применение узлов, отсутствующих в перечне, допускается по решению технической комиссии.

8. Опорные петли

1. Опорная петля – петля, используемая группой (связкой, участником) для организации ТО.

2. Опорная петля изготавливается из основной верёвки или является готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем для этих целей.

3. Для постановки на самостраховку одновременно нескольких участников, закрепления полиспаста, закрепления страховочных перил или выполнения одновременно нескольких функций опорная петля изготавливается из двойной основной верёвки или является готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем для этих целей (прочностью не менее 36 кН).

Приложение

ТЕХНИКА ТУРИЗМА

Техника туризма – это совокупность технических приемов и средств, используемых для эффективного решения туристских задач.

Уровень владения разнообразной туристской техникой свидетельствует об уровне профессионализма туристов.

По назначению технику туризма принято классифицировать по следующим разновидностям:

- техника передвижения по естественным препятствиям (техника преодоления естественных препятствий – ТПЕП);
- техника страховки;
- техника бивачных работ;
- техника ориентирования на местности;
- техника поисково-спасательных работ.

На основании вида туризма техника туризма подразделяется на следующие разновидности:

- техника водного туризма;
- техника пешеходного туризма;
- техника лыжного туризма;
- техника велосипедного туризма и т. д.

И, наконец, любую туристскую технику можно разделить на две разновидности на основании числа субъектов (туристов), ее использующих:

- техника индивидуальная;
- техника групповая (командная).

В туризме термин «тактика» понимается как выбор оптимальных технических средств, способов их использования и действий для эффективного и безопасного достижения поставленных целей и решения необходимых задач. Как с наименьшими материальными, физическими, психическими затратами достигнуть цели похода, преодолеть маршрут или выполнить задания соревнований? Это и есть основной вопрос туристской тактики, решение которого предполагает решение целого ряда отдельных тактических задач. Туристская тактика

часто воплощается в виде выбора подходящих технических приемов и технических средств из числа тех, которыми владеют туристы для решения конкретной ситуационной задачи. Существуют следующие разновидности туристской тактики при выборе оптимальной техники для решения конкретных задач:

- тактика страховки;
- тактика преодоления естественных препятствий;
- тактика бивачных работ и т.д.

По тому, в какое время принимаются тактические решения, тактика туризма делится на тактику организации походов и соревнований и тактику их проведения.

Кроме этого, в тактике туризма различают тактику индивидуальную и групповую.

Индивидуальная тактика заключается в оптимизации решения личных ситуационных и туристских задач таких, как: выбор личного снаряжения, распределение сил на дневном переходе, выбор способа преодоления того или иного препятствия и пр.

Групповая (командная) тактика направлена на эффективное решение разнообразных общекорпоративных задач, характерных для подготовительного и собственно походного или соревновательного периода. К тактике относится и умение принять правильное решение в нестандартной (аварийной) ситуации.

Каковы критерии, по которым можно судить о правильности выбранной техники и тактики?

Во-первых, это эффективность решения главных и ситуационных целей и задач туристского мероприятия (например, цели полноценного отдыха и оздоровления участников рекреационного похода).

Во-вторых, это безопасность участников во время похода и соревнований.

Приложение

ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ

Узлы – это способы соединения веревок, лент, рыболовных лесок, различных нитей и т.п., способы образования петель и привязывания веревок к различным предметам. Кроме того, узлом называется само соединение веревок.

Все узлы делятся на три группы:

- 1) узлы для самостраховки (сюда входят все узлы обвязки,
- 2) схватывающие узлы),
- 3) основные (применяются для связывания веревок) и специальные (вспомогательные).

К узлам предъявляются определенные требования, продиктованные практикой их применения, узлы должны:

- завязываться просто (легко запоминаться);
- не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия;
- не ползти» при переменных нагрузках;
- не затягиваться «намертво» без необходимости;
- соответствовать своему назначению.

Нелишне будет сказать, что все узлы значительно ослабляют прочность веревки. Например, узел «восьмерка» - на 25%, узел «булинь» - на 30%. Другие узлы уменьшают прочность веревки примерно в таких же пределах. Уменьшение номинальной прочности веревок с узлами можно объяснить комбинированным силовым воздействием, возникающим при натяжении на разрыв, срезанием и перегибом отдельных волокон в районе узла. Кроме того, важно знать, что мокрая веревка снижает свою прочность на 10%, почти на 30% снижается прочность веревок при температурах, близких к 30° мороза. Наполовину уменьшается прочность веревок грязных, старых, сушившихся на солнце и с нарушенной внешней оплеткой (для капроновых веревок). Использование таких веревок для страховки недопустимо.

Чтобы грамотно вязать узлы, конечно, нужна практика.

Обозначения, принятые в пособии:

(+) – положительные свойства узла;

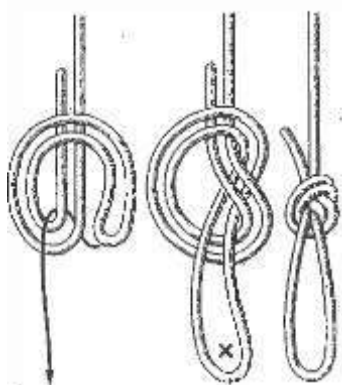
(-) – отрицательные свойства узла;

(!) – рекомендации и область использования.

Первая группа – узлы для самостраховки:

проводник, восьмёрка, булинь, двойной булинь, австрийский проводник, двойной проводник, схватывающий Прусика, стремя, удавка, Бахмана.

Проводник



«Проводник»

Возможны два способа вязки: петлей и одним концом. Чтобы связать проводник петлей, сложите веревку и получившейся петлей свяжите простой узел. Одним же концом приходится вязать, когда нет возможности надеть петлю проводника на опору.

Вязание одним концом: свяжите простой узел, не затягивая его и оставив достаточной длины короткий конец веревки для охвата опоры; обведите опору и протяните в узел, повторяя все изгибы простого узла. Расправляем узел для равномерного нагружения веревки. Независимо от способа вязания узел «проводник»



является контрольным узлом на коротком конце.

Он не скользит, как на конце веревки,

вязанный одним концом;

сильно затягивается;

на жесткой веревке;

использовать при больших нагрузках (автомобиля);

(+) - узел легко вяжется так и в середине;

(+) - может вязаться

(-) - под нагрузкой

(-) - «ползёт», особенно

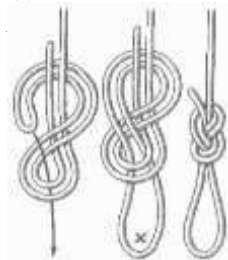
(-) - не рекомендуется

(н-р, буксировка

(!) - используется для привязывания верёвки к основным и промежуточным креплениям;

(!) - при использовании узла для организации связок (в альпинизме) необходим контрольный узел;

(!) - для связывания веревок — два проводника на концах верёвок соединяются карабином.



Техника вязания узла «Восьмерка»

Вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь. Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется.

(+) - узел легко вяжется как на конце верёвки, так и в середине;

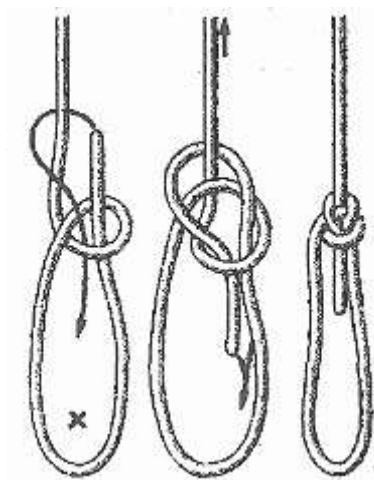
(+) - может вязаться одним концом;

(+) - не «ползёт»;

(-) - под нагрузкой сильно затягивается;

(!) - удобен для образования надежной петли;

(!) - применяется в альпинизме для организации связок, для закрепления карабина на основной верёвке.



узел

«Булинь»

Вязание одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, сделайте поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опору (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю. Под действием ведущего действия: ходовым концом обносится рабочая веревка и узел затягивается и завязывается контрольный узел.

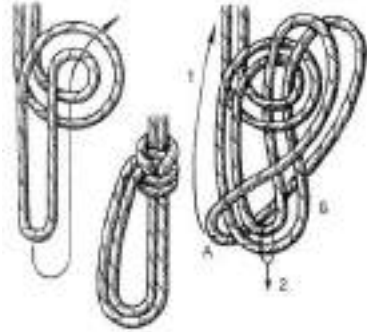


ий узел;

- (+) - под нагрузкой сильно не затягивается;
- (-) - «ползёт» при переменных нагрузках;
- (!) - применяется для крепления веревки к кольцам, проушинам и т.п., для обвязывания вокруг опоры (дерево, столб, камень и др.);
- (!) - широко используется в альпинизме для организации

связок при

отсутствии специальных страховочных поясов или систем (пояс + беседка);
 (!) - необходим контрольный узел.



Техника вязания узла «Двойной булинь»

По сути узел является булинем, у которого короткий конец оставляется значительно длиннее. Этот конец пускается вдоль петли и, идя параллельно ей, образует вторую петлю, и далее проходит второй раз через узел «булинь» так же, как и веревка первой петли, повторяя ее маршрут внутри узла. Вышедший повторно из узла остаток ходового конца обязательно надо обвязать вокруг коренного конца контрольным узлом. Иначе под нагрузкой первая петля будет надежна, а вторая, может спортировки человека это смертельно опасно!



- (+) - надежный узел;
- (+) - позволяет делать петли как одной, так и разной длины;
- (-) - для правильного вязания нужна практика;
- (!) - удобен для крепления веревки путём накидывания

петель на опору,

крюк, и т.п.;

(!) - применяется в альпинизме для вязания беседки (каждая петля для одной ноги).

Австрийский (серединный) проводник.

узла «Серединный проводник»



Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка (рис. 10, а), вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на рисунке 10, б, чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел (рис. 10, в), нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.

- (+) - надёжный узел;
- (+) - узел легко вяжется как на конце веревки, так и в середине;
- (+) - под нагрузкой сильно не затягивается;
- (+) - меньше ослабляет прочность верёвки, чем

«проводник» и «восьмёрка»;

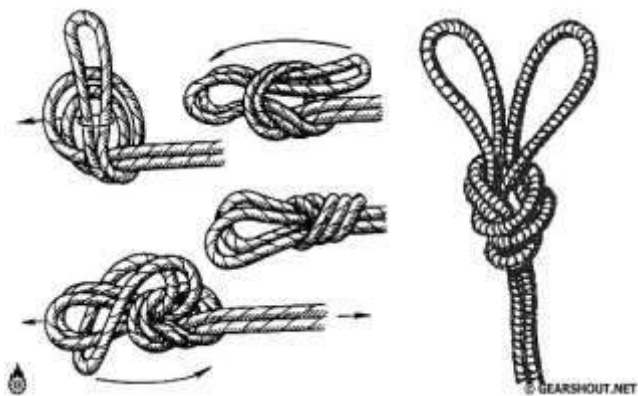
- (-) - трудно запоминается, требует практики;
- (!) - удобен для образования надежной петли;
- (!) - применяется в альпинизме для организации связок и др.

Двойной проводник, или «заячьи уши»

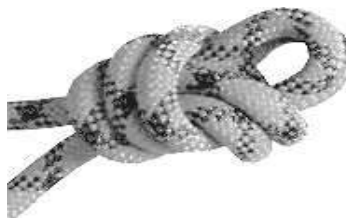
Техника вязания узла «Двойной проводник»



Первый этап его вязки похож на начало завязывания узла проводника, но из петли вынимается сдвоенная веревка (похоже на заячьи или ослиные уши, затем петля накладывается на эти «уши» и у основания узла придерживается большим пальцем, а узел затягивается



Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. Рабочие петли узла должны быть максимально маленькими. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.



(+) - образует двойную петлю, что увеличивает

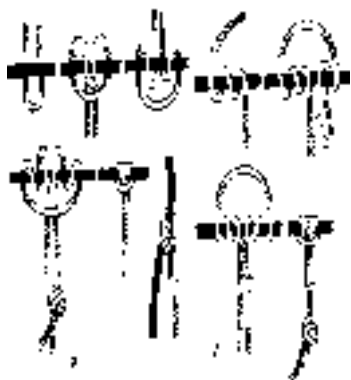
её прочность на разрыв;

(+) – не «ползёт»;

(-) - под нагрузкой сильно затягивается;

(!) - может использоваться везде, где нужна прочная петля;

(!) - применяется в альпинизме для организации связок, для транспортировки пострадавшего на небольшую глубину (в этом случае длина петель - 40 см).



Схватывающий узел Прусика

Техника вязания узла «Схватывающий» – два способа:

а) Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (диаметром 10-12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносится веревка. Затем операция повторяется. После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается контрольный узел.

б) Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом репшнура. Веревка обкручивается одним концом репшнура два раза в одну сторону,

затем в другую. Затем узел затягивается, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным узлом.

(+) - узел свободно перемещается;

(+) - при нагружении затягивается;

(+) - после снятия нагрузки легко приводится в исходное состояние;

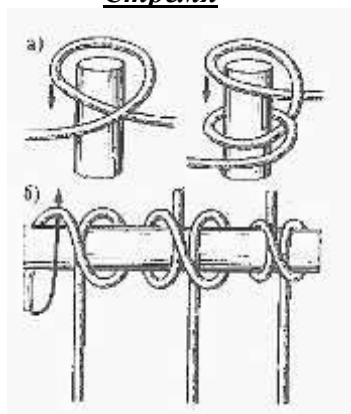
(-) - для свободного вязания требуется практика;

(-) - плохо держит на жестких веревках, совершенно не держит на обледенелых веревках, «не любит» рывков на них, т.к. из-за проскальзывания витки узла могут оплавиться;

(!) - используется в альпинизме для организации самостраховки, узел вяжется веревкой $d = 5-6$ мм на веревке $d = 10-12$ мм;

(!) - при использовании узла на обледенелых веревках нужно закончить вторую (верхнюю) половину узла одним оборотом.

Стремя



Техника вязания узла «Стремя»

Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется так, как показано на рисунке. После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом. Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре.

Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой. Узел «Стремя» можно использовать также для связывания рук преступника, но только в сочетании с контрольным узлом.

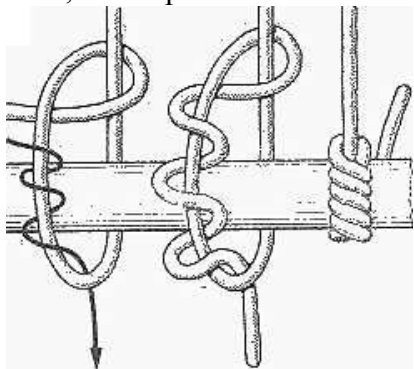


- (+) - универсальный узел;
- (+) - легко вяжется;
- (+) - просто развязывается;
- (-) - «ползёт» при переменных нагрузках;
- (!) - узел надёжно работает при постоянной нагрузке;

(!) - удобен для привязывания верёвки к любому количеству опор (столбов, деревьев и др.)

Удавка

Удавка (Циммермана) – используется для крепления троса за опоры, главным образом дерева или бревна. Надежен, если постоянно натянута веревка (растяжки, переправы). При переменном характере нагрузки обязательны страховочные узлы. Отличается точностью фиксации. Узел снижает среднюю прочность нейлоновой веревки до 45%; териленовой – на 35%; полипропиленовой – на 43%.



Техника вязания узла «Удавка»

Узел вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора относится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист. Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех и завязывается контрольный узел. Затем узел затягивается.

- (+) - узел легко вяжется;
- (+) - после снятия нагрузки легко развязывается;

(-) - «ползёт» при переменных нагрузках;

(!) - надёжно держит при числе витков не менее четырех;

(!) - используется для привязывания веревки к дереву, столбу и т.п.;

(!) - надежен при постоянной нагрузке;

(!) - узел запрещено использовать для организации навесных переправ (в туризме, альпинизме).

Узел Бахмана

Техника вязания узла Бахмана

Узел является разновидностью «схватывающего». Репшнур вщелкивается в карабин, при открытом карабине делается 3-4 оборота, затем муфта карабина закручивается, узел распрямляется и затягивается.



- (+) - узел несложно вяжется;
- (+) - при нагружении хорошо держит;
- (+) - при снятии нагрузки легко развязывается;
- (+) - можно использовать как на мокрой, так и на

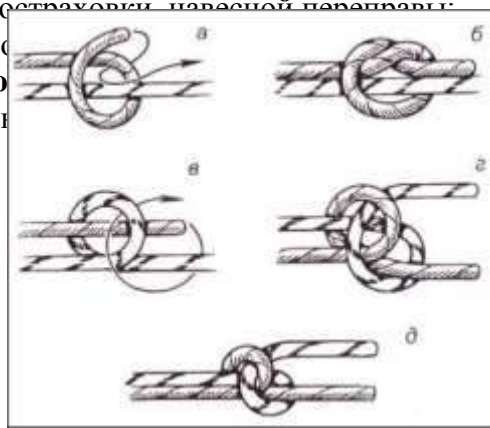
обледенелой веревках;

(+) - можно вязать на одинарной и на вдвоенной веревках;

(!) - используется для организации самостраховки, навесных переправ;

(!) - надежен в работах по транспортировке грузов.

Вторая группа – узлы для связывания двух веревок
 контрольный, прямой, встречный, встречная восьмёрка



Контрольный узел

Препятствуют самопроизвольному развязыванию других узлов. Используются всегда, когда есть сомнения в надёжности какого-то узла (особенно на жестких, грязных, мокрых и обледенелых веревках). Для предотвращения сползания контрольного узла к основному используется глухой (в, г, д) контрольный узел.

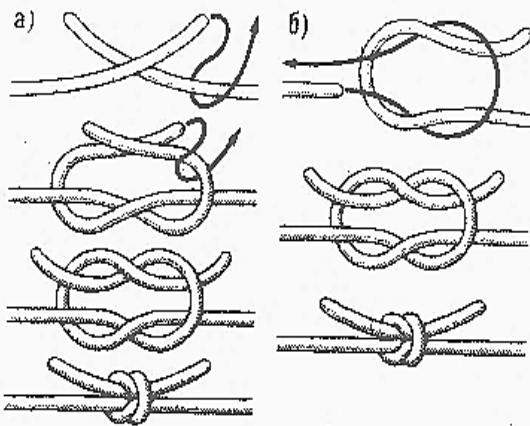
Прямой узел

Техника вязания узла «Прямой»

Существует два способа:

а) Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны.

б) Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Короткие концы должны быть длиной 15—20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы. Если один короткий конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан неправильно. Короткие концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу. Узел напоминает две петли, удерживающие друг друга.



Короткие концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу. Узел напоминает две петли, удерживающие друг друга.

(+) - узел легко вяжется;

(-) - под нагрузкой сильно затягивается;

(-) - самопроизвольно развязывается -

«ползёт», особенно на мокрых,

жестких и обледенелых веревках;

(!) - используется для связывания веревок

одинакового диаметра;

(!) - использование без контрольных узлов

недопустимо;

(!) - при больших нагрузках рекомендуется вставлять в середину узла

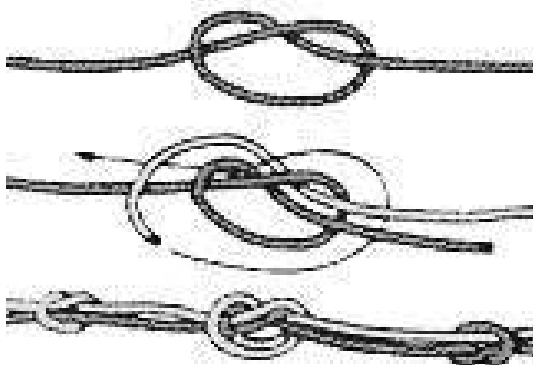
какой-либо предмет, препятствующий сильному затягиванию

(кусочек палки, ветки, альпинистский карабин, скальный крюк).

Встречный узел

Техника вязания узла «Встречный»

На одной ленте завязывают обычный контрольный узел, а затем концом другой ленты прослеживают ему навстречу, полностью повторяя узел, чтобы он получился двойным и короткие концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся, так как трение в нём велико.



(+) - узел легко вяжется, хорошо держит;

(+) - «не ползёт»;

(-) - под нагрузкой сильно затягивается;

(!) - применяется для завязывания плоских лент;

на круглых верёвках

трение в этом узле значительно меньше, поэтому

встречный узел

применять на них не рекомендуется;

(!) - удобен для вязания различных петель, оттяжек и т.п.

восьмёрка

Техника вязания узла

Для начала на конце одной из а затем коротким концом второй изгибы восьмерки на первой веревке



Встречная

«Встречная восьмёрка»

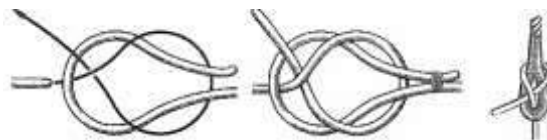
веревки вяжут восьмерку, веревки повторяют все и пропускают его в

сторону длинного конца. После этого затягивают.

- (+) - надежный узел, хорошо держит;
- (+) - не «ползёт»;
- (-) - вяжется медленно;
- (-) - сильно затягивается;
- (!) - используется для связывания веревок как одинакового, так и разного диаметров

Шкотовый узел

Техника вязания узла «Шкотовый»



Этот узел вяжут почти так же, как и прямой, но его короткий конец пропускают не рядом с длинным, а под него.

Сначала на веревке большего диаметра делают петлю, куда пропускают веревку меньшего диаметра; затем совершают рабочим концом обнос вокруг петли и пропускают его между петлей и рабочим концом. После этого узел очень аккуратно расправляют и затягивают, обязательно завязывая контрольные узлы.

- (+) - применяется для завязывания веревок разного диаметра;
- (-) - применять шкотовый узел на синтетическом тросе не рекомендуется, так как он скользит и может выхлестнуться из петли;
- (!) - лучше всего применять для крепления верёвки к готовой петле;
- (!) - сейчас на практике почти не используется из-за недостаточной надежности и дается для лучшего освоения узла брамшкотовый.

Брамшкотовый узел

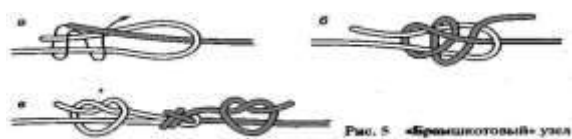
Техника вязания узла «Брамшкотовый»

Начало его завязки такое же, как у шкотового узла, но совершается еще один обнос рабочим концом вокруг петли (а), затем рабочий конец пропускается между петлей и рабочим концом (б); узел аккуратно расправляется и затягивается, завязываются контрольные узлы (в), надежнее шкотового из-за большего трения.



- (-) - «ползут» при переменных нагрузках;
- (!) - шкотовый и брамшкотовый узлы используются для связывания

- (+) - надежные узлы, легко вяжутся;
- (+) - под нагрузкой не затягиваются;



- веревки для веревок как одинакового, так и разного диаметров;
- (!) - обязательны контрольные узлы.

ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

этапы туристской полосы препятствий

Соревнования по туристскому многоборью в пешеходном туризме заключаются в прохождении участниками дистанции, требующей аналогичных технических и физических приемов и способов преодоления препятствий в спортивных походах соответствующей категории сложности. При этом участники преодолевают участки реальных препятствий и выполняют специальные задания. Соревнования могут проходить и в условиях равнин с элементами горного рельефа (карьеров, крутых оврагов, узких долин рек, небольших выходов естественных скал, с устройством отдельных завалов из деревьев и камней, укладка бревен через каньоны, овраги, реки и так далее).

Для участия в соревнованиях каждая команда или участник должны иметь качественное снаряжение в достаточном количестве для прохождения дистанций соревнований.

Выделяются следующие виды дистанций:

1. Туристская полоса препятствий (техническая дистанция (короткая) с минимальной протяженностью, высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями);
2. Кросс-поход (тактико-техническая дистанция (длинная) с применением тактико-технических этапов и этапов ориентирования со значительной протяженностью);
3. Многодневный кросс-поход (тактико-техническая дистанция (супердлинная) с прохождением реального туристского маршрута и преодолением реальных локальных и протяженных препятствий).

В данном методическом пособии мы рассмотрим теоретические и практические основы лично-командной техники и тактики пешеходного туризма на дистанции туристской полосы препятствий (ТПП).

В виду того, что техническое выполнение этапов дистанции ТПП на естественном рельефе и в спортивном зале одинаково, мы рассмотрим технику и тактику их выполнения в той последовательности, какая существует в спортивном зале МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа», на базе которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Инструктор детско-юношеского туризма».

Вид пешеходного туризма, проводимый в закрытых помещениях (чаще спортивных залах) называется «залинг». Занятия на дистанции ТПП в закрытых помещениях проводятся с целью вовлечения детей, молодежи в занятия спортивным туризмом, в целях тренировки и отработки технических приемов с последующим участием в спортивных соревнованиях. Имитация препятствий дистанции ТПП – это этап подготовки к занятиям на естественном рельефе в периоды холодной погоды или когда нет возможности часто тренироваться на естественном рельефе.

Последовательность этапов (и отличительные особенности движения по ним) дистанции ТПП в спортивном зале МБОУ «Алабердинская средняя общеобразовательная школа»:

Переправа по параллельным перилам

1. Переправа участника по параллельным перилам осуществляется, стоя ногами на нижней верёвке, держась руками за верхнюю.
2. Верхняя верёвка является страховочными перилами, к которым участник обязан подключиться при помощи карабина своей короткой самостраховкой от грудного перекрестья.
3. Длина самостраховки должна быть такой, чтобы участник мог перекрыть перила запястьем вытянутой руки.
4. На перилах может находиться не более одного участника.

Наклонная навесная переправа: угол более 20 градусов

1. Переправа проводится на карабине, включённом в беседку или в блокировку: страховочный пояс-беседка. Допускается движение на двух карабинах: грудь-беседка. Не разрешается движение на карабине, замыкающем страховочную систему.

2. Порядок пристёгивания к перилам:

а) встать на самостраховку на перила, если перила выполняются из двойной верёвки, то самостраховка включается одним карабином одновременно на обе верёвки;

б) подключить сопровождающую верёвку к участнику (для подключения допускается использование любого несущего элемента страховочной системы, расположенного на передней части туловища);

в) подключиться к перилам (при этом в момент подключения участника к перилам и далее во время движения по переправе до снятия с перил сопровождающую верёвку должен удерживать в руках не менее чем один участник в рукавицах).

Допускается пункты «а» и «б» выполнять в обратном порядке, либо одновременно.

1. Движение участников по переправе только ногами вперёд.

2. Порядок отстёгивания от перил обратный.

3. Сопровождающая верёвка должна выдаваться через карабин (опорную точку на «верхнем» берегу). Необходимо наличие самостраховки у сопровождающего.

4. Навесная переправа может быть нагружена только одним участником.

Траверс «по склону»

1. Опасная зона должна проходиться участником без потери самостраховки. Для организации самостраховки по перилам участник использует свою короткую самостраховку (короткий ус), идущий от грудного перекрестья страховочного пояса.

2. При движении по склону участник должен контролировать, чтобы центр его тяжести не оказался выше перил.

3. Страховочные перила могут использоваться участником и как дополнительная точка опоры.

4. На перилах может находиться не более одного участника.

Подъём (спуск) с самостраховкой на схватывающем узле

Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел, связанный из репшура (прусика) диаметром 6 мм и имеющий в рабочей части, т.е. между участником и перилами, четыре ветви.

1. На конце петли схватывающего узла, подключаемой к точке индивидуальной страховочной системы участника, должен быть завязан узел «двойной проводник».

2. Самостраховка включается в грудное перекрестье страховочного пояса.

3. Длина петли для вязки схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки.

4. Участник должен перемещать схватывающий узел по перилам таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

5. Движение участника осуществляется с опорой на перила.

6. При подъёме захват перил осуществляется поочерёдно правой и левой рукой.

7. При спуске участник должен пользоваться рукавицами. Перильная верёвка должна проходить за спиной.

8. Провис перил не должен быть ниже уровня ступней участника.

9. На перилах может находиться не более одного участника.

Спуск по вертикальным перилам

1. Участник при прохождении спуска должен иметь вертикальную судейскую страховку.

2. Движение участника осуществляется с применением дополнительного фрикционного устройства – восьмёрки.

3. Участник пропускает судейскую страховку через кольцо восьмёрки и подключает её к беседочному карабину.

4. Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел, связанный из репшура (прусика) диаметром 6 мм и имеющий в рабочей части, т.е. между участником и перилами, четыре ветви, подключая его при помощи карабина к грудному перекрестью.

5. При спуске участник должен пользоваться перчатками.

6. Во время движения по данному этапу ТПП участник не должен выпускать верёвку (судейскую страховку) из регулирующей руки.

7. На этапе может находиться не более одного участника.

Скалолазная стена

1. Перед началом лазания страхующий и участник этапа должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

2. Веревка должна проходить через независимый страховочный блок с судейским карабином.

3. Страховочная веревка должна быть прикреплена к участнику карабином, муфта которого должна быть завинчена.

4. Привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка».

5. Страхующий использует перчатки, он должен протравливать страховочную веревку через спусковое устройство с большой скоростью.

Переправа «болота» по жердям

1. Комплект из двух жердей должен быть подготовлен на старте. Каждая жердь должна иметь длину около 1,5-2,0 метров и толщину 5–7 см.

2. Участник проходит «заболоченный» участок, по жердям, уложенным на эти опоры («кочки»). В том случае, если на этапе нет опор, тогда используются четыре жерди.

3. Штрафуются заступы, падения в «болото».

4. Финишем этапа считается момент, когда участник выходит на другой берег «болота» и выносит на него все жерди.

Для организации этапов необходимы сертифицированные опоры, пункты страховки и скалолазный стенд. Использование опор, не предназначенных для нагрузки их человеком (волейбольные стойки, рамка защитной стенки и т.п.), запрещается!

Сложность этапов определяется длиной этапа, углом наклона перил и стенда, формой зацепов и удаленностью друг от друга. На всех этапах «залинга» верхняя страховка обязательна!