

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Станция юных туристов»

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СЮТур»  
протокол № 4 от 30.05.2023г.



**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО «СЮТур»  
Приказ № 213 от 30.05.2023 г.  
Е.Д.Цымбал

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
**«Туристы-альпинисты» Часть 1**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Савицкая Наталья Александровна,  
педагог  
дополнительного образования

Анжеро-Судженский городской округ,  
2023

## Содержание

### **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебно-тематический план 1 год обучения	7
Содержание программы 1 год обучения	8
Учебно-тематический план 2 год обучения	14
Содержание программы 2 год обучения	15
Планируемые результаты	22

### **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

Календарный учебный график	23
Условия реализации программы	24
Формы аттестации	26
Оценочные материалы	27
Методическое обеспечение программы	30
Воспитательная работа	31
Список литературы для педагогов	35
Список литературы для учащихся	37
Приложения	38

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-альпинисты. Часть 1» модифицированная и относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

Данная программа имеет *базовый уровень* освоения содержания программы.

Походы, путешествия с каждым годом занимают все большее место в жизни наших школьников, что благотворно сказывается на их кругозоре, воспитывает любовь к Родине, гордость за свой народ, прививает учащимся знания и умения необходимые в повседневной жизни. Сплачивая всех участников в дружный коллектив, помогая узнавать на деле, что такое товарищеская поддержка и взаимопомощь, путешествия и походы приучают мужественно переносить трудности. Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма учащихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Данная программа разработана в соответствие с *нормативно-правовыми документами*:

- федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»;
- распоряжением правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 № 56722 с изм. от 2.02.2021 № 38);
- приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Уставом и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

Данная программа составлена на основе Типовой федеральной программы дополнительного образования детей "Туристы-проводники", утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации и рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей (2000 год). А также упрощены разделы: «Основы туристской подготовки», «Топография и

ориентирование», «Краеведение» «Основы гигиены и первая доврачебная помощь» т.к. не предусмотрено их освоение в полном объеме. А также добавлен раздел «Специальная подготовка».

*Актуальность данной программы* связана с активным развитием и стремительным ростом популярности ледолазания в России и в социальном заказе родителей и детей в организации нового вида досуга.

*Новизна* данной программы заключается в комплексном изучении различных видов туризма в рамках одной программы и включение в ее содержание раздела, позволяющего приобрести навыки начальной альпинистской подготовки.

*Педагогическая целесообразность* программы состоит в том, что туристско-краеведческая деятельность позволяет в комплексе решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, развивая ребенка в целом: интеллектуально, нравственно и физически. Она обогащает систему образовательного процесса, приводит в соответствие с современными требованиями к нему, как образовательному учреждению – звену системы непрерывного образования.

*Отличительные особенности* данной дополнительной общеразвивающей программы «Туристы-альпинисты. Часть 1» от других программ туристско-краеведческой направленности является включение в туристско-краеведческий учебный блок, раздела по альпинизму (ледолазанию). На первом году обучения, учащиеся получают базовые начальные знания, умения и навыки в области альпинизма (ледолазания). Второй год обучения предусматривает углубление туристских знаний, полученных в течение первого года занятий, а также проработку специфических для альпинизма тем. Таким образом, двухгодичный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать, и закреплять навыки, необходимые для совершения пеших походов по горной местности.

*Адресат программы:*

- возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы: 10-13 лет;
- характеристики данной возрастной группы учащихся: этот этап взросления сензитивен для возникновения познавательных интересов, формирования теоретического дискурсивного мышления. Детский возраст 10-13 лет характеризуется возрастанием познавательной активности, расширением познавательных интересов, таким образом, в процессе освоения программы психические функции постепенно преобразуются в хорошо организованные, произвольно управляемые процессы. Восприятие становится избирательной, целенаправленной, аналитико-синтетической деятельностью. Качественно улучшаются все основные параметры внимания: объем, устойчивость, интенсивность, возможность распределения и переключения. Память внутренне опосредствована логическими операциями; запоминание и воспроизведение приобретают смысловой характер. Увеличивается объем памяти. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Продолжительность активного внимания с 11 до 12 лет возрастает с 20 до 25 мин. Поэтому обучение технике новых движений не должно превышать 20-25 мин. При обучении нежелательна быстрая смена одних упражнений другими без предварительного их усвоения. Дети хорошо воспринимают новые упражнения. Однако при этом выделяют наиболее запоминающиеся, бросающиеся в глаза движения, а существенные части упражнения нередко упускают. Внимание у детей развито слабо, что особенно проявляется при разучивании новых движений. Устойчивый интерес к упражнению, которое не может быть выполнено сразу, возникает у ребёнка лишь в том случае, если его первые успешные действия будут немедленно замечены и оценены педагогом. Подростки 11-13 лет уже могут совершать сложные по координации движения. Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.
- условия набора в коллектив: не требуется наличие специальной подготовки учащихся и педагогической диагностики, набор детей в группы свободный и осуществляется на основе личного желания учащихся, заявления родителей и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям;
- условия формирования групп: группы могут быть разновозрастные и разновозрастные.

- количество учащихся в группе:  
группа 1 года обучения – от 7 до 12 человек;  
группа 2 года обучения – от 7 до 10 человек.

*Объём программы, срок освоения программы:*

- объём программы: 648 часов;
- срок освоения программы:  
1 год обучения (9 месяцев) – 324 часа;  
2 год обучения (9 месяцев) – 324 часа;
- режим занятий: 3 раза в неделю по 3 академических часа (по 45 минут);

Учебный курс составляет 36 учебных недель в год, учебная нагрузка в неделю 9 часов.

*Форма обучения* – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности. К занятиям допускается дети, желающие заниматься туризмом, имеющие медицинский допуск и письменное согласие родителей. В период карантина возможна реализация программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Объединения первого года обучения формируются как из вновь зачисляемых учащихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-то причинам возможности продолжить занятия в объединениях второго и последующих годов обучения по другим программам, но желающих заниматься избранным видом деятельности и при наличии медицинского допуска.

Прием учащихся в объединения второго года обучения, минуя первого года обучения, возможен в случае успешного прохождения вступительных испытаний в форме тестирования (приложение 1).

Количество учащихся, зачисляемых на второй год обучения по итогам успешного прохождения тестирования, не должен превышать 30% от основного состава учащихся, занимающихся по данной программе

*Особенности организации образовательного процесса:* традиционная модель.

*Формы:*

- основная форма организации обучения: учебное занятие;
- организационные формы обучения: практические и теоретические учебные занятия; самостоятельная работа;
- виды занятий: практическое занятие, тематические задания по подгруппам, занятие – соревнование, занятие – игра, практические занятия «на местности», экскурсии;
- формы организации познавательной деятельности на учебном занятии: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

## Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие способностей у учащихся к систематическим занятиям туристско-краеведческой деятельностью, посредством приобретения знаний, умений и навыков, необходимых для участия в туристских походах и в соревнованиях по альпинизму.

Программа предполагает решение следующих основных **задач**:

### *Образовательные:*

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить навыкам безопасного поведения в условиях туристского похода;
- обучить технике и навыкам лазания, необходимым для участия в походах и соревнованиях по туристской технике и альпинизму;

### *Воспитательные:*

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности.

### *Развивающие:*

- развить физические и морально-волевые качества туриста;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через туристскую деятельность;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>75</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	Опрос, собеседование, наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	9	3	6	
1.3.	Организация туристского быта	9	2	7	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	3	3	
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.6.	Туристские должности в группе	9	1	8	
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	9	2	7	
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	9	2	7	
1.9.	Туристские походы	15	-	15	
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	3	2	1	Опрос тестирование
2.2.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4	
2.3.	Компас. Работа с компасом	9	3	6	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	2	2	Устный опрос, собеседование, наблюдение, тестирование
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	2	2	
3.3.	Изучение района путешествия	6	2	2	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	2	1	Устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	2	1	
4.3.	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>69</b>	<b>3</b>	<b>66</b>	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Устный опрос, зачет по ОФП, сдача нормативов
5.2.	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	
5.3.	Общая физическая подготовка	30	-	29	
5.4.	Специальная физическая подготовка	36	-	35	
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>135</b>	<b>15</b>	<b>120</b>	
6.1.	История развития альпинизма	3	3	-	Устный опрос, наблюдение, тестирование, прохождение контрольных дистанций,
6.2.	Правила соревнований по ледолазанию	3	3	-	
6.3.	Организация страховки на занятиях ледолазанием	12	3	9	
6.4.	Основы техники ледолазания	93	3	90	
6.5.	Снаряжение для ледолазания	6	3	3	
6.6.	Соревнования	18	-	18	
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>324</b>	<b>56</b>	<b>268</b>	

# Содержание программы 1 год обучения

## 1. Основы туристской подготовки

### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

**Теория:** Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

**Контроль:** устный опрос, тестирование

### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практика:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование ремонтного и хозяйственного набора для походов.

**Контроль:** устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

**Теория:** Привалы и ночлег в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практика:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**Контроль:** устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

**Теория:** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, видео и фотоматериалов. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практика:** Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Контроль:** индивидуальный опрос, наблюдение

### 1.5. Питание в туристском походе

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка, и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контроль:** устный опрос, тестирование

## **1.6. Туристские должности в группе**

**Теория:** Должности в группе постоянные и переменные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Контроль:** индивидуальный опрос, тестирование

## **1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

**Теория:** Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практика:** Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

**Контроль:** собеседование, тестирование, выполнение практических заданий

## **1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**Теория:** Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Практика:** Отработка техники преодоления препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Контроль:** устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий

## **1.8. Туристские походы**

**Практика:** участие в туристических походах

**Контроль:** наблюдение

# **2. Топография и ориентирование**

## **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

**Теория:** Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Какие карты пригодны для разработки маршрутов и ориентирования в пути. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштаб спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практика:** Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

**Контроль:** устный опрос

## **2.2. Ориентирование по горизонту, азимут**

**Теория:** Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, В, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

**Практика:** Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

**Контроль:** индивидуальный опрос

### **2.3. Компас, работа с компасом**

**Теория:** Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

**Практика:** Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

**Контроль:** индивидуальный опрос, тестирование

## **3. Краеведение**

### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир Кузбасса, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура Кемеровской области, перспективы её развития. Сведения о прошлом. Памятники истории и культуры. Знатные люди Кузбасса, их вклад в его развитие. История Анжеро-Судженска. Физико-географическая характеристика окрестностей города. Памятники истории и культуры, природные памятники.

**Практика:** Знакомство с картой Кемеровской области. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин

**Контроль:** устный опрос, тестирование

### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Кузбасса. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Основные задачи экспедиции «Анжерская кругосветка»: изучение родного города через экскурсионную и походную деятельность; описание памятников природы и экскурсионных объектов в окрестностях Анжеро-Судженска; составление описания маршрутов походов и путешествий вокруг города.

**Практика:** Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Туристские походы и путешествия по родному краю.

**Контроль:** собеседование

### **3.3. Изучение района путешествия**

**Теория:** Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.п.

**Практика:** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

**Контроль:** собеседование, наблюдение

## **4. Основы гигиены и первая помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

**Теория:** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур

(умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье.

**Практика:** Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Подбор одежды и обуви для походов, уход за ними.

**Контроль:** устный опрос

#### **4.2. Походная медицинская аптечка**

**Теория:** Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для 1-3 дневных и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практика:** Формирование походной медицинской аптечки.

**Контроль:** устный опрос, тестирование

#### **4.3. Основные приемы оказания первой помощи**

**Теория:** Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Искусственное дыхание. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

**Практика:** Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**Контроль:** тестирование, выполнение практических заданий

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практика:** Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных типов транспортировки пострадавшего.

**Контроль:** тестирование, выполнение практических заданий

### **5. Общая физическая подготовка**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

**Теория:** Краткие сведения о строении организма человека (органы и системы организма человека). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

**Контроль:** устный опрос

#### **5.2. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для занятий физическими упражнениями. Правила подготовки мест занятий и правила поведения, занимающихся на занятиях по физической подготовке.

**Контроль:** устный опрос

### 5.3. Общая физическая подготовка

**Теория:** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья человека.

**Практика:** *Общеразвивающие упражнения:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты:* Разнообразные прыжки и прыжковые комбинации, прыжки в длину, прыжки через скакалку, бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью (15 м, 30 м, 60 м), челночный бег (3 по 10 м; 5 по 10 м), подвижные игры («Вызов номеров», «Прыжки в след», «Поймай мяч»).

*Упражнения для развития силовых качеств:* Подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания с отягощением, броски набивного мяча весом 3-4 кг, от груди, из-за головы, снизу, поднимание туловища из положения лёжа на спине.

*Упражнения на развитие ловкости, координации:* Подбрасывание и ловля мяча, бег спиной вперёд, передвижения приставными шагами правым и левым боком, подвижные игры с переноской мячей.

*Упражнения на развитие общей выносливости:* Равномерный бег от 6 до 10 мин, интервальный бег 3 по 200 м, интервальный бег 5 по 60 м, подвижные спортивные игры, бег по пересечённой местности (кросс) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

*Упражнения на развитие гибкости:* Наклоны из положения стоя, круговые движения туловищем, ходьба с выпадами, маховые движения руками и ногами в различной плоскости, парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

**Контроль:** устный опрос, зачет по ОФП (*прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине*)

### 5.4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Приспособление организма к походным условиям посредством разнообразных средств специальной физической подготовки. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода или предстоящих соревнований.

**Практика:** *Упражнения на развитие выносливости:* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности до 5 км, многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа в различных условиях местности, бег «в гору», смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий, быстрое приседание и вставание, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие ловкости:* Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей, прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на обеих ногах на месте и в движении. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе, прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, гимнастической скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания. Преодоление туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силовых качеств:* Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

**Контроль:** устный опрос, сдача нормативов

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. История развития альпинизма**

**Теория:** История возникновения и развития альпинизма. Виды альпинизма. Связь альпинизма с ледолазанием.

**Контроль:** тестирование

### **6.2. Правила соревнований по ледолазанию**

**Теория:** Правила соревнований по ледолазанию. Основные положения, виды соревнований, возрастные группы. Правила соревнований на скорость. Требования к личному снаряжению участника.

**Контроль:** устный опрос

### **6.3. Организация страховки на занятиях ледолазанием**

**Теория:** Приёмы обращения с верёвкой, её маркировка. Виды узлов. Узлы для связывания верёвок - встречный, грепвайн, для привязывания - восьмёрка. Назначение и использование карабинов. Понятие о верхней и нижней страховке. Способы верхней страховки противовесом при закреплении на туловище. Основные требования к выполнению страховки. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Маркировка веревки. Завязывание узлов.

**Контроль:** тестирование, наблюдение

### **6.4. Основы техники ледолазания**

**Теория:** Техника постановки ног при лазании по ледовому рельефу. Техника безопасного движение при лазании по ледовому рельефу.

**Практика:** Лазание на фифах по разнообразному рельефу. Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу. Лазание по вертикальному ледовому рельефу

**Контроль:** устный опрос, наблюдение, прохождение контрольных дистанций

### **6.5. Снаряжение для ледолазания**

**Теория:** Одежда ледолаза. Личное снаряжение ледолаза: кошки, ботинки, каска, перчатки, страховочная обвязка, ледовые инструменты. Правильное использование, основные требования к личному снаряжению. Ледовые инструменты - айс-фифы. Основные типы, особенности применения. Основные требования к снаряжению.

**Практика:** Уход за ледовым снаряжением

**Контроль:** устный опрос, наблюдение

### **6.6. Соревнования**

**Практика:** Участие в соревнованиях по ледолазанию. Участие в соревнования по общей физической подготовке

**Контроль:** наблюдение

**Учебно-тематический план,  
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практи	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	Устный опрос, собеседование, тестирование, наблюдение, выполнение практических заданий
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	9	2	7	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4	
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4	
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	9	2	7	
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	
1.9.	Действие группы в аварийных ситуациях	6	2	4	
1.10.	Туристские походы	15	-	15	
<b>2</b>	<b>Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	Устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
2.1.	Обязанности туриста-проводника	6	2	4	
2.2.	Топографическая и спортивная карта	6	1	5	
2.3.	Компас, работа с компасом	6	1	5	
2.4.	Способы ориентирования	6	2	4	
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Собеседование , тестирование
3.1.	Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4	
3.2.	Изучение района путешествия	6	-	6	
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	Устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	3	1	2	
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.3.	Основные приемы по оказанию первой помощи	9	3	6	
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	Устный опрос, зачет по ОФП
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	
5.2.	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	2	-	
5.3.	Общая физическая подготовка	27	-	27	
5.4.	Специальная физическая подготовка	33	-	33	
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>135</b>	<b>15</b>	<b>120</b>	Наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, прохождение контрольных дистанций
6.1	История развития ледолазания России	3	3	-	
6.2	Правила соревнований по ледолазанию	3	3	-	
6.3	Организация страховки на занятиях ледолазанием	9	3	6	
6.4	Основы техники ледолазания	93	3	90	
6.5	Снаряжение для ледолазания	6	3	3	
6.6	Соревнования	21	-	21	
		<b>324</b>	<b>51</b>	<b>273</b>	

## Содержание программы 2 год обучения

### Раздел 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

**Теория:** Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

**Контроль:** устный опрос, тестирование

#### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

**Теория:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

**Практика:** Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование ремонтного и хозяйственного набора для походов.

**Контроль:** устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий

#### 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

**Теория:** Привалы и ночлег в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: 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. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

**Практика:** Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**Контроль:** устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий

#### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

**Теория:** Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, видео и фотоматериалов. Обработка информации по запросам в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений и людей, ранее прошедших планируемых маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практика:** Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Контроль:** собеседование, наблюдение

### **1.5. Питание в туристском походе**

**Теория:** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практика:** Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка, и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контроль:** устный опрос, тестирование

### **1.6. Туристские должности в группе**

**Теория:** Должности в группе постоянные и переменные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика:** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**Контроль** устный опрос, тестирование

### **1.7. Техника и тактика в туристском походе**

**Теория:** Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска "челноком". Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой местности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение по тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином "в лоб", самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: проводник, двойной проводник, проводник восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

**Практика:** Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**Контроль:** устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

**Теория:** Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный контроль и взаимный контроль при

низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкие изменения погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-классификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

**Практика:** Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**Контроль:** собеседование, тестирование

### **1.9. Действия группы в аварийных ситуациях**

**Теория:** Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.

Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

**Практика:** Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

**Контроль:** устный опрос, выполнение практических заданий

### **1.10. Туристские походы**

**Практика:** участие в туристических походах

**Контроль:** наблюдение

## **2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника**

### **2.1. Обязанности туриста-проводника**

**Теория:** Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчетам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и протокол движения. Подготовка картографического материала для отчета о походе после его завершения.

**Практика:** Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Подготовка картографического материала в отчете о походе.

**Контроль:** устный опрос

### **2.2. Топографическая и спортивная карты**

**Теория:** Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды условных знаков: масштабные, внес масштабные, линейные, площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

**Практика:** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

**Контроль:** устный опрос

### **2.3. Компас, работа с компасом**

**Теория:** Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты по компасу. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

**Практика:** Упражнения по определению азимута, снятию азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

**Контроль:** тестирование, выполнение практических заданий

### **2.4. Способы ориентирования**

**Теория:** Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**Практика:** Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

**Контроль:** тестирование, выполнение практических заданий

## **3. Краеведение**

### **3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория:** Территории и границы Кузбасса. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История Кемеровской области, памятные события. Знаменитые земляки. Кузбасс в период Великой Отечественной войны. Экскурсионные объекты на территории Кузбасса: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История г. Анжеро-Судженска. Литература по его изучению.

**Практика:** Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории Кузбасса и Анжеро-Судженска. Встречи с интересными людьми – представителями науки, культуры, ветеранами.

**Контроль:** тестирование

### **3.2. Изучение района путешествия**

**Практика:** Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Участие в пешеходных и лыжных туристских походах по родному краю: маршрутами Анжерской кругосветки, по Кузнецкому Алатау и т.д.

**Контроль:** собеседование

## **4. Основы гигиены и первая помощь**

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

**Теория:** Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и

спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

**Практика:** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

**Контроль:** устный опрос

#### **4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

**Теория:** Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

**Практика:** Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

**Контроль:** тестирование

#### **4.3. Основные приемы по оказанию первой помощи**

**Теория:** Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. 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:** Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Отработка приемов оказания первой помощи условно пострадавшим.

**Контроль:** устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория:** Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие – обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практика:** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**Контроль:** тестирование, выполнение практических заданий

### **5. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений**

**Теория:** Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Влияние различных физических упражнений на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

**Контроль:** устный опрос

#### **5.2. Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различного вида туризма. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа.

**Контроль:** устный опрос

### 5.3. Общая физическая подготовка

**Практика:** *Общеразвивающие упражнения:* Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками и метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской предметов, грузов.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты:* Разнообразные прыжки и прыжковые комбинации, прыжки в длину, прыжки через скакалку, бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью (15 м, 30 м, 60 м), челночный бег (3 по 10 м; 5 по 10 м), подвижные игры («Вызов номеров», «Прыжки в след», «Поймай мяч»). Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15–20 см).

*Упражнения для развития силовых качеств:* Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Приседания с отягощением. Броски набивного мяча весом 3-4 кг, от груди, из-за головы, снизу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

*Упражнения на развитие ловкости, координации:* Подбрасывание и ловля мяча, Бег спиной вперёд, передвижения приставными шагами правым и левым боком. Подвижные игры с переноской мячей, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

*Упражнения на развитие общей выносливости:* Равномерный бег от 6 до 10 мин, интервальный бег 3 по 200 м; 5 по 60 м. Подвижные спортивные игры. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

*Упражнения на развитие гибкости:* Наклоны из положения стоя, круговые движения туловищем. Ходьба с выпадами. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

**Контроль:** зачет по ОФП (*прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на 30 м*)

### 5.4. Специальная физическая подготовка

**Практика:** *Упражнения на развитие выносливости:* Бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности до 5 км. Марш-броски и однодневные туристские походы. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа в различных условиях местности, бег «в гору», смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрое приседание и вставание. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

*Упражнения на развитие ловкости:* Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей, прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног, прыжки на обеих ногах на месте и в движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне, гимнастической скамейке. Элементы скалолазания. Преодоление туристской полосы препятствий.

*Упражнения для развития силовых качеств:* Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Упражнения

для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения со штангой (40-60% от веса занимающегося), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди. Эстафеты с переноской тяжёлых предметов (набивных мячей, камней).

**Контроль:** зачет по ОФП (*прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине, бег на 30 м*)

## **6. Специальная подготовка**

### **6.1. История развития ледолазания в России**

**Теория:** История возникновения и развития ледолазания в России. Виды ледолазания. Ледодромы России. Связь ледолазания с альпинизмом и скалолазанием и другими видами деятельности

**Контроль:** тестирование

### **6.2. Правила соревнований по ледолазанию**

**Теория:** Правила соревнований по ледолазанию. Основные положения, виды соревнований, возрастные группы. Правила соревнований на скорость. Требования к личному снаряжению участника.

**Контроль:** устный опрос

### **6.3. Организация страховки на занятиях ледолазанием**

**Теория:** Приёмы обращения с верёвкой, её маркировка. Виды узлов. Узлы для связывания верёвок - встречный, грепвайн, для привязывания - восьмёрка. Назначение и использование карабинов. Понятие о верхней и нижней страховке. Способы верхней страховки: через восьмёрку, гри-гри, противовесом при закреплении на туловище. Основные требования к выполнению страховки. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Маркировка веревки. Завязывание узлов. Выполнение верхней страховки противовесом при занятиях на ледовом рельефе.

**Контроль:** устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий

### **6.4. Основы техники ледолазания**

**Теория:** Техника постановки ног при лазании по ледовому рельефу. Техника безопасного движение при лазании по ледовому рельефу.

**Практика:** Лазание на фифах по разнообразному рельефу. Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу. Лазание на фифах по вертикальному ледовому рельефу. Скоростное лазание по наклонному и вертикальному ледовому рельефу.

**Контроль:** выполнение практических заданий, прохождение контрольных дистанций

### **6.5. Снаряжение для ледолазания**

**Теория:** Одежда ледолаза. Личное снаряжение ледолаза: кошки, ботинки, каска, перчатки, страховочная обвязка, ледовые инструменты. Правильное использование, основные требования к личному снаряжению. Ледовые инструменты: айс-фифы. Основные типы, особенности применения. Основные требования к снаряжению.

**Практика:** Уход за ледовым снаряжением

**Контроль:** наблюдение, тестирование

### **6.6. Соревнования**

**Практика:** Участие в соревнованиях по ледолазанию и по общей физической подготовке.

**Контроль:** наблюдение

## **Планируемые результаты**

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе**

К концу **первого года** обучения учащиеся будут

#### **знать:**

- перечень необходимого снаряжения для занятий горным туризмом и альпинизмом;
- способы и приёмы страховки при занятиях горным туризмом и альпинизмом;
- основы техники движения по льду и скальному рельефу;
- что такое карта, компас, условные знаки, азимут;
- требования к месту привала и бивака;
- виды костров;
- приемы первой помощи.

#### **уметь:**

- самостоятельно надевать экипировку необходимую для лазания;
- выполнять взаимную страховку при прохождении трасс;
- владеть простейшей техникой лазания по не сложному ледовому рельефу;
- укладывать рюкзак, ставить палатку, разжигать костер;
- определять стороны горизонта, читать условные знаки на карте;
- накладывать повязки, обрабатывать раны;
- составлять список личного и группового снаряжения.

К концу **второго года** обучения дети будут

#### **знать:**

- технику лазания по вертикальному ледовому рельефу;
- правила ориентирования и способы измерения расстояний на карте и местности;
- интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских походов, границы, города, реки родного края, растительный и животный мир родного края;
- правила движения в походе и преодоления препятствий;
- признаки заболеваний и травм. Виды оказания первой помощи.

#### **уметь:**

- выполнять верхнюю страховку участника противовесом
- владеть техникой лазания по вертикальному ледовому рельефу;
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- составлять меню и список продуктов для многодневного похода.

На втором году обучения осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами горного туризма. Расширяется и совершенствуется круг изучаемых вопросов в организации туристского быта, краеведении, ориентировании на местности и доврачебной помощи. А также проработка специфических для горного туризма и альпинизма тем.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график

Календарный учебный график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Основное значение составления календарного учебного графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания образовательного процесса, средств, методов и форм контроля. Календарный учебный график определяет чередование образовательной деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МБУ ДО «СЮТур» в соответствии с частью 8 статьи 84 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Начало учебного года – 1 сентября (если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день).

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 9 месяцев (36 учебных недель).

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Срок проведения аттестации	Режим занятий
1-ый	1 сентября	31 мая	36	324	май	3 раза в неделю по 3 часа
2-ой	1 сентября	31 мая	36	324	май	3 раза в неделю по 3 часа
<b>ИТОГО:</b>			<b>72</b>	<b>648</b>		

#### Сроки реализации программы 1год обучения – 324 часов;

месяц	неделя/количество часов			
	1	2	3	4
сентябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
октябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
ноябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
декабрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
январь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
февраль	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
март	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
апрель	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
май	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов

#### Сроки реализации программы 2год обучения – 324 часов;

месяц	неделя/количество часов			
	1	2	3	4
сентябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
октябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
ноябрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
декабрь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
январь	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
февраль	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
март	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
апрель	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
май	9 часов	9 часов	9 часов	9 часов

## Условия реализации программы

1. *Кадровое обеспечение:* педагогические работники, имеющие среднее профессиональное или высшее образование, имеющие опыт работы и обладающие знаниями и практическими умениями туристской подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.
2. *Условия набора в группы:* в группы принимаются все желающие на основе собеседования. Группа учащихся формируется примерно одного возраста, но допускается формирование и разновозрастных групп. При проведении набора заполняются документы (в соответствии с локальными актами МБУ ДО «СЮТур»).
3. *Информационное обеспечение:*
  - видеозаписи (учебные и познавательные фильмы, видеосюжеты и видеоролики по туризму и краеведению, видеоматериал о родном городе), например, ролики в Интернете;
  - дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по туризму, краеведению и ледолазанию);
  - фотоальбомы «Город Анжеро-Судженск», «Памятные места и достопримечательности города Анжеро-Судженска», «Знаменитые люди Кемеровской области»;
  - специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи), интернет-ресурсы
4. *Материально-техническое оснащение:* теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности; практические занятия проводятся на УСТ «Башня», и в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности, а также на местности.

## Перечень учебного оборудования, снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Ледодром	1 шт
2.	Скалодром	1 шт
3.	Каска	10шт
4.	Страховочные беседки	10шт
5.	Кошкботы	10пар
6.	Оттяжки	20 шт
7.	Айс-фифи	5-6 пар
8.	Веревка статическая 50 метров	2 шт
9.	Веревка динамическая 50 метров	2 шт
10.	Рулетка 20 метров	1 шт
11.	Секундомер электронный	1 шт
12.	Карабин стальной	10 шт
13.	Карабин автомат	10 шт
14.	Страховочное устройство	6 шт
15.	Спусковое устройство	6 шт
16.	Перекладина	1 шт
17.	Гимнастические кольца	1 пара
18.	Веревка для организации петель страховки 3метра	10 шт
19.	Канат гимнастический 10 метров	1 шт
20.	Гимнастические маты	10 шт
21.	Ледобуры	6шт
22.	Спальник	Компл.
23.	Карты топографические учебные	Компл.
24.	Условные знаки топографических карт	Компл.
25.	Секундомер электронный	1шт.
26.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.

## Информационное обеспечение

№п/п	Вид продукции	Название
1	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2016 г.) «А давай убежим в лето!» (2020 г.) «Те, с кем я» (2020 г.) «Ещё одна дорога» (2019 г.) «Весла на воду!» (2019 г.) «Есть такая планета...» (2017 г.) «Из жизни юных туристов на Золотом Китате» (2022 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2016 г.) «Байкальскими тропами» (2020г.) «К Спящему Саяну» (2022г.) «Ергаки. Мне кажется всегда чудесной встреча» (2022 г.) "Зачем люди идут в горы?"(2022 г.)
2	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2018 г.) «По Кузнецкому Алатау» (2017 г.)
3	Интернет источники	<a href="http://alpfederation.ru/">http://alpfederation.ru/</a> , <a href="https://www.risk.ru/">https://www.risk.ru/</a> , <a href="https://www.theuiaa.org/">https://www.theuiaa.org/</a> . <a href="http://www.tmmoscow.ru/">www.tmmoscow.ru/</a>

## Формы аттестации учащихся

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

- *письменная проверка* – письменный ответ учащегося на один или систему вопросов (заданий), тесты, контрольные вопросы;
- *устная проверка* – устный ответ учащегося на один или систему вопросов, анкеты, собеседование, беседа, опрос и другое;
- *практические задания* (выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций);
- *контрольно-нормативные тесты* по общефизической и специальной подготовке сдача контрольных нормативов и зачётов;
- *результаты участия* в соревнованиях, конкурсах, иных подобных мероприятиях

## Образовательные и учебные форматы

(используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии)

*Формы занятий:* допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Основными формами образовательного процесса являются: - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам подготовки к соревнованиям; - участие в соревнованиях. Формы организации занятий: массовые (акции, соревнования), групповые (тренировки, семинары, выезды), индивидуальные (тренировки, лекции, беседы), работа с родителями (родительские собрания, совместные выезды).

*Формы образовательной деятельности,* используемые на занятиях: групповые, индивидуальные, комбинированные, подвижные игры, тематические игры с элементами туристской техники, игры по ориентированию, соревнования – эстафеты

Большое место в обучении занимают *методы обучения* и делятся на:

*Словесные методы:* дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки, словесные отчёты и взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы.

*Наглядные методы:* показ упражнений и их элементов педагогом, демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, фотокино видео демонстрация, макетная демонстрация для разбора тактических схем, методы ориентирования - флажки, отметки на трассе, удары метронома, электроразводчики и т.д.

*Практические методы:* методы обучения двигательным действиям; методы развития двигательных качеств

В данной программе реализуются разнообразные *приемы и педагогические технологии*, так как они направлены на создание оптимальных условий для развития детей:

- Технологии развивающего обучения
- Игровые технологии
- Технологии социально-психологического благополучия
- Здоровье сберегающие технологии
- Личностно-ориентированный подход
- Технологии проблемного обучения

## Оценочные материалы

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5). Оценивание качества учебной деятельности представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой программы направлено в первую очередь на оценивание созданных МБУ ДО «СЮТур» условий в процессе образовательной деятельности. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых МБУ ДО «СЮТур».

### Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам (Приложение 1) и три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

**2 балла** – если на вопрос ответили в полном объеме

**1 балл** – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

**0 баллов** – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60 баллов** или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

**100% - 75%** - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

**74% - 50%** - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

**ниже 50%** - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 1

№	Фамилия, имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
1.								
2.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга  
теоретических знаний учащихся

Таблица 2

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1								
2								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

## Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для девочек и мальчиков (приложение 2).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

### Содержание предлагаемых тестов:

**Тест 1** - Бег на 30 м, с

**Тест 2** - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

**Тест 3** – Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)

**Тест 4** – Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

**Тест 5** – Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%. Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3 и 4).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

### Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся

Таблица 3

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест1	Тест2	Тест3	Тест4	Тест5		
1								
2								
<b>Средний процент по группе</b>								

### Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического развития

Таблица 4

Группа № ____ 1 год обучения			Группа № ____ 2 год обучения			Итого	
Кол-во детей	Средний балл	%	Кол-во детей	Средний балл	%	Общее кол-во	%

## Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (навыки лазания по льду)

Проверка усвоения практических навыков лазания осуществляется два раза в год в начале и в конце зимнего сезона с интервалом 2-3 месяца на специальной контрольной трассе. Трассы устанавливаются согласно годам обучения. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при движении или срыве участника избежать его травмы в результате удара о стену или падения на землю.

На каждой трассе участник обеспечивается верхней судейской страховкой, которую участник подключает или ввязывает к себе перед стартом и производит отстежку или развязывание после финиша.

**Освоение практических навыков лазания по льду**, отслеживается, путем сравнения лучшего времени прохождения обучающихся контрольной трассы с эталонным временем на данной трассе. За эталонное время принимаем лучший результат, показанный на данной трассе.

Если принять эталонное время освоения практических навыков за стопроцентное, то процент освоения практических навыков остальных обучающихся можно определить по формуле:

$$П = T_э : T_0 \times 100,$$

где  $T_э$  – эталонное время, сек;

$T_0$  – время учащегося, сек.

Для каждого участника предоставляется три попытки на прохождение трассы. После чего выбирается лучшая попытка. Она и идет в зачет.

Результаты сводятся в таблицу, содержащую сведения времени прохождения каждым обучающимся контрольной трассы и процент освоения им практических навыков и усредненные данные по группе учащихся объединения (таблицы 5 и 6).

### Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения № \_\_\_\_\_

*Таблица 5*

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практической части программы
		$T_0$ , сек	П, %	$T_0$ , сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время $T_э$ - сек		Средний процент по группе				

### Результаты стартового (итогового) тестирования практических навыков кружковых объединений по годам обучения

*Таблица 6*

Группа № _____ 1 года обучения			Группа № _____ 2 года обучения			ИТОГО	
Кол-во детей	Среднее время $T_0$	%	Кол-во детей	Среднее время $T_0$	%	Общее кол-во детей	%

## Методическое обеспечение программы

### Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
–	Демонстрационные видеоматериалы	«Техника движений по льду»	1 шт.
		«Ошибки в технике лазания по льду»	1 шт.
		«Снаряжение для ледолазания»	1 шт.
–	Лекционный материал	«Техника лазания по льду»	1 шт.
		«Лёд, как форма рельефа»	1 шт.
		«Ледолазание. Виды и снаряжение»	1 шт.
		«Ледолазание. Опасности и риски»	1 шт.
		Правила соревнований по ледолазанию	1 шт.
–	Схемы	Схемы трасс в ледолазании	10 шт.
–	Плакаты	«Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме»	18 шт.
		«Организация спуска по веревке»	5 шт.
–	Методические рекомендации	«Роль разминки при организации занятий на скальном тренажере»	1 шт.
–	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции	«И горы, и Байкал» (2011 г.) «По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)	1 шт.
–	Методические рекомендации	«Занимательная топография и ориентирование»	1 шт.
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт.
		«Маршруты однодневных походов с учащимися»	1 шт.
		Условные знаки топографических карт	1 шт.
		Рекомендации по проведению краеведческого исследования	1 шт.
–	Методические пособия	Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря.	1 шт.

### Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:

№п/п	Вид продукции	Название
1.	Плакаты	«Техника постановки ног»
		«Техника работы с ледовым инструментом»
		«Техника безопасного движения по льду»
		«Навыки пристегивания веревки»
2.	Карточки	«Узлы», «Топографические знаки»
3.	Демонстрационные видеоматериалы	«Техника движений по льду»
		«Ошибки в технике лазания по льду»
		«Снаряжение для ледолазания»
4.	Схемы, таблицы, рисунки, плакаты, диаграммы по темам	Питание в туристском походе
		Топография и картография
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
		Основные приемы оказания первой помощи
		Работа с компасом
5.	Картотека загадок, ребусов, кроссвордов по темам	Родной край, его природные особенности
		Туристские возможности родного края
		Краеведение в туристских походах

## Воспитательная работа

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего образовательного процесса, своевременном проведении учебных занятий и всех запланированных мероприятий.

### 1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

*Цель воспитания:* формирование воспитательного пространства возможностей для активной социализации в обществе, приобретения учащимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

#### Задачи воспитания:

- 1) использовать воспитательный потенциал занятий для развития познавательного интереса учащихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;
- 2) использовать в воспитании детей возможности учебно-тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с учащимися;
- 3) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 4) организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 5) организовывать профориентационную работу с учащимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;
- 6) формировать активную гражданскую позицию, потребность в усвоении социокультурных ценностей общества, привитие любви к родному краю и расширение кругозора.

*Основные целевые ориентиры воспитания* в программе определяются в соответствии с приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья; физическое развитие организма, волевых качеств личности, воспитание характера;
- формирование умения общаться, а в условиях похода – жить в коллективе, сочетать свои интересы и желания с интересами и желаниями других, развитие чувства коллективизма;
- воспитание самостоятельности и ответственности;
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные/компромиссные, рациональные решения проблем;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить;
- развитие целеустремленности и инициативности, потребности в самовоспитании и самосовершенствовании.

### 2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на таких формах организации учебного процесса туристско-краеведческой направленности как, учебное занятие, походы, экскурсии, экспедиции, работа группы в КТД, работа с родителями и т.д.

*Учебное занятие* – основная форма работы с учащимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия туристско-краеведческой деятельностью обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача: использовать воспитательный потенциал занятий по программе для развития познавательного интереса учащихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Актуальные формы и методы воспитательной деятельности на учебном занятии: беседа, дискуссия, дискуссия, диспут, игра, взаимообучение (в парах, микрогруппах), проект.

*Походы, экскурсии, экспедиции* являются основными и традиционными формами туристско-краеведческой деятельности. В походах и экспедициях наиболее полно проявляются не только усвоенные на занятиях знания, умения и навыки, но и воспитывается, закаляется характер человека, проявляются качества личности, корректируются и закрепляются межличностные отношения.

Задача: использовать воспитательные возможности похода (экскурсии, экспедиции, учебно-тренировочного похода) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.

Актуальные формы воспитательной деятельности: поход, слет, учебно-тренировочный сбор, соревнование, беседа у костра (огонек), вечер песни, коллективное творческое дело, экскурсия и др.

*Коллективное Творческое Дело* определяется как социальная деятельность всего коллектива детского объединения.

Для решения воспитательных задач воспитательная деятельность не должна ограничиваться только занятиями. Должна быть и внеучебная жизнь детского объединения, которая будет способствовать формированию коллектива, что важно для туристско-краеведческой деятельности.

Задача: развивать социально направленную активность учащихся, самоуправление средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности, формирования товарищеских отношений.

Актуальные формы воспитательной деятельности: сбор, диалоговые формы: беседа, дискуссия, диспут (как дискуссия на нравственные темы), игра, конкурс, турнир, соревнование (спортивное, интеллектуальное, творческое); акция, экскурсия, выставка (вернисаж, галерея) фотографий, интересных находок в походах и экспедициях и др., встреча (общение с интересными людьми), вечер, праздник, фестиваль, «живая газета», «живой журнал» и другие формы работы, целесообразные для решения задач воспитания.

#### *«Работа с родителями»*

Семья является одним из самых сильных факторов влияния на воспитание личности ребенка, поэтому педагогу дополнительного образования важно профессионально грамотно выстраивать работу с ней.

Задача: обеспечить активное сотрудничество с родителями учащихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач.

Актуальные формы воспитательной деятельности: родительское собрание, участие родителей (законных представителей) совместно с несовершеннолетними учащимися в работе туристско-краеведческих объединений, индивидуальные беседы.

Все эти формы ориентированы на вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализации, обретения социально и личностно значимых знаний, и опыта личностного развития, укрепления товарищеских отношений в коллективе.

*Методы оценки результативности* реализации программы в части воспитания: педагогическое наблюдение, оценка творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие учащиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) и отзывы, интервью, материалы рефлексии.

### **3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе образовательных учреждений.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, развитии коллектива, которые взрослые (родители или педагоги) выявили в процессе воспитательной деятельности.

Возможные методы диагностики: опрос (беседа, анкетирование, интервьюирование), педагогическое наблюдение, огоньки личностного роста, коллективный анализ, а также использование диагностических методик.

Целью проведения мониторинга будет оценка состояния и результативности функционирования воспитательной системы кружка, успешности воспитательного процесса в ней и уровня развития детского коллектива.

Анализ результатов воспитания по программе может осуществляться по направлениям:

### **1. Оценка уровня воспитанности, социализации и саморазвития обучающихся.**

Критерий: динамика личностного развития учащихся. Для определения динамики развития необходимо сравнение результатов, поэтому одни и те же методики используются два и более раз. Возможные диагностические методики для оценки *уровня воспитанности*: диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой; уровень воспитанности учащихся по методике Н.П. Капустина; методика «Уровни воспитанности школьников» (Н.Е. Щурковой)

Возможные диагностические методики для оценки *социализации* учащихся: методика изучения нравственной позиции личности «Цветик-семицветик» (Н.П. Царева), опросник Н. Е. Щурковой «Мои социальные роли», методика «Изучения уровня социализированности личности обучающегося» (М.И. Рожков), «Диагностика развития общения со сверстниками» (Орлова И.А., Холмогорова В.М.), методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова), оценка учащимися своей позиции в коллективе методика «Мишень» (А. Н. Лутошкин).

Возможные диагностические методики для оценки *саморазвития* учащихся: тест-опросник Т.Д. Дубовицкой «Выявление направленности и уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности учащихся», опросник «Мотивация к участию в социально-значимой деятельности», изучение самооценки с помощью опросника Г. Н. Казанцевой, методика исследования самооценки Т. Дембо- С. Я. Рубинштейн в модификации А. М.

Прихожан, профессиональное самоопределение «Дифференциально-диагностический опросник» (Е. А. Климов), диагностика мотивационной сферы учащихся М. Р. Гинзбург «Изучение учебной мотивации».

### **2. Оценка уровня развития коллектива**

Для оценки развития межличностных отношений можно использовать: социометрию (Дж. Морено); проективную методику исследования межличностных отношений Р. Жилия; методика Ивашкина В.С. «Исследование взаимоотношений в группе учащихся», методика Фридмана Л.М. «Исследование отношений учащегося с классом», определение индекса групповой сплоченности К. Сисшора и другие методики.

### **3. Оценка жизнедеятельности коллектива**

Для оценки эмоционального отношения к событиям, делам коллектива может быть использована методика А. Н. Лутошкина «Эмоциональная цветопись», для выявления мотивов участия подростков в делах коллектива может быть использован модифицированный вариант методики О. В. Лишина, для определения стадии развития коллектива может быть использована методика М. Г. Казакиной и другие методики.

### **4. Удовлетворенность родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива и степень их включенности в воспитательный процесс** возможная модификация методики «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью классного коллектива» (А.А. Андреев).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Всемирный день туризма	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
2.	Акции «Живи, лес»; «Единый день посадки леса»	сентябрь, апрель	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3.	Акция «Зеленая Россия»	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4.	«День памяти жертв политических репрессий»	октябрь	митинг	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Акция ко Дню матери	ноябрь	праздник	Выставка поделок
6.	Квест «Движение вверх: путешествие в неизвестное»	ноябрь	квест-игра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7.	«Новый год к нам мчится»	декабрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8.	Акция «Украшь ёлку»	декабрь	выставка	Выставка поделок
9.	«Яркий мир», посвященный 175 лет со дня рождения В.И. Сурикова	январь	выставка	Выставка рисунков и фотографий природы
10.	«Это гордое звание – мужчина»	февраль	тематический вечер	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
11.	«Есть такая профессия – Родину защищать»	февраль	конкурс рисунков	Выставка рисунков
12.	«А ну- ка, парни!»	февраль	соревнования	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
13.	Весенняя неделя добра	март	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
14.	8 марта – Международный женский день	март	конкурс поздравительных открыток	Выставка открыток
15.	«Наполним творчеством и радостью сердца»	март	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
16.	Проект «#ЯПОМНЮЯГОРЖУСЬ». Семейные реликвии «Открывая семейный альбом», изучение истории семьи времен ВОВ.	март-май	тематический вечер, акция, беседы, викторины	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
17.	«Георгиевская ленточка»	май	всероссийская акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
18.	«Бессмертный полк»	май	митинг	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
19.	«Проориентационный компас»	май	день проориентации	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
20.	«Зеленая Весна»	май	всероссийский субботник	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
21.	«Кузбасским рекам-чистые берега»	май	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте

## Список литературы для педагогов

1. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учебное пособие / А.В. Бабкин. Ростов н/Д: Феникс, 2019.-252с.
2. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта/ Ю. В. Байковский. - М., 2016. – 222 с.
3. Волков, А.В. Развитие спортивного туризма за рубежом // Известия Сочинского государственного университета / А.В. Волков, А.В. Черемшанов – 2012. – № 4 (22) – С. 30-35.
4. Вялов, С. С. Общая врачебная практика. Неотложная медицинская помощь/ С.С. Вялов. - Москва: МЕДпресс-информ, 2013.-177с.
5. Демичев, С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. / С.В. Демичев. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2011.-164с.
6. Довженко, Н. И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь / Н. И. Довженко. - Ростов-наДону., 2014г. – 341 с.
7. Жилова, Ю.В. Международный туризм и спорт: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Ю. В. Жилковой. – Москва: 2014. – 306 с.
8. Козина, Ж. Л. и др. Теоретико-методологическое обоснование развития скоростно-силовых качеств в скалолазании //Физическое воспитание студентов. - 2014. - Т. 1. – С. 46-54.
9. Козина, Ж. Л. и др. Факторная структура комплексной подготовленности элитных спортсменов–представителей горных видов спорта //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - №. 11. - С. 21- 28.
10. Кравченко, В.М. Психология и педагогика / В.М. Кравченко. – Москва: Риор, 2014.-179с.
11. Красильникова, И. М. Неотложная доврачебная медицинская помощь / И.М. Красильникова, Е.Г. Мойсеева. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013.-116с.
12. Крысько, В.Г. Педагогика и психология / В.Г. Крысько. – Москва: Юрайт, 2014.-205с.
13. Лебедихин, А.В. Основы альпинизма и скалолазания: учебное пособие / А.В. Лебедихин.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004.-130с.
14. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена. Методическое пособие / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. – Москва: Спорт, 2017г.-125с.
15. Мишин, Б. И. Антитеррор. Дидактический материал по профилактике терроризма и оказанию первой медицинской помощи / Б.И. Мишин, В.В. Абатурова, А.В. Легкобытов. – Москва: Вентана-Граф, 2014. -203с.
16. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: Астрель, 2012. - 863 с.
17. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. – Москва: Феникс, 2014.-154с.
18. Пиратинский, А. Е. Подготовка скалолаза / А. Е. Пиратинский. - М: ФиС., 2017. – 211 с.
19. Писаревский, Е.Л. Основы туризма: учебник / Е. Л. Писаревский. – Москва: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
20. Репко, Е. А. Авторская программа скоростно-силовой подготовки квалифицированных скалолазов, специализирующихся в скоростном лазании //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Москва: 2013. - с. 292.
21. Репко, Е. А. Морфологические особенности элитных спортсменов, специализирующихся в скоростном лазании, лазании на сложность и альпинизме //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 12. - С. 68- 72
22. Репко, Е. А. Скоростно-силовая подготовка в скалолазании на основе анализа развития физических качеств элитных спортсменов. / Е. А. Репко. – Москва: 2014. - 183с.
23. Рындач, М.А. Основы туризма: учебное пособие / М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. – Москва: ИТК Дашков и К, 2019.-204.
24. Скопа, В. А. Спортивный туризм: сущность и особенности организации // NovaInfo. – 2017. – № 61, т.1.
25. Федотов, Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма/ Ю.Н.Федотов, В.А. Таймазов – Москва: «Советский спорт», 2014.-197с.
26. ФиС., 2016. – 400 с.

27. Холодов, Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж. К. Холодов - М.: Академия, 2012.-165с.
28. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие/ О.В. Хухлаева. -Москва: Юрайт, 2016.-254с.

Интернет-ресурсы:

29. Информационный портал об альпинизме, туризме, скалолазании и ледолазании [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.mountain.ru/>.
30. Информационный туристический портал [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.infoturizm.info/> (дата обращения 10.06.2017 г.).
31. Официальный сайт «Федерация альпинизма России» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.alpfederation.ru/> (дата обращения 15.07.2017 г.)
32. Официальный сайт «Федерация спортивного туризма России» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения 12.07.2017 г.).
33. [www//c-f-r.ru](http://www/c-f-r.ru) - официальный сайт Федерации скалолазания России 2. [www//mountain.ru](http://www//mountain.ru) 3. [www//rick.ru](http://www//rick.ru) 4. [www//alpclub.ur.ru](http://www//alpclub.ur.ru)

## Список литературы для учащихся

1. Алексеев, А.А. Питание в туристическом походе / А.А. Алексеев.- Москва, 2018.-68с.
2. Бабкин, А. Специальные виды туризма / А. Бабкин.-Москва: Советский спорт, 2008.-208с.
3. Балабанов, И.В. Узлы : справочное издание / И.В. Балабанов. – Москва: Владос, 2003.-39с.
4. Винокуров, В.К. Безопасность в альпинизме / В.К. Винокуров. – Москва: ФиС, 1983.-186с.
5. Волков, А.В. Развитие спортивного туризма за рубежом // Известия Сочинского государственного университета / А.В. Волков, А.В. Черемшанов – 2012. – № 4 (22) – С. 30-35.
6. Герасимов, А.Н. История Кемеровской области/ А.Н. Герасимов, С.А. Герасимов.- Кемерово, 2015.-146с.
7. Гуляев, В.Г. Организация туристской деятельности: учебное пособие / В.Г. Гуляев. – Москва: Нолидж, 1996.-312с.
8. Демичев, С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях. / С.В. Демичев. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2011.-147с.
9. Захаров, П. П. Альпинизм. Энциклопедический словарь / П.П. Захаров, А.М. Мартынов, Ю.А. Жемчужников.- Москва: ТВТ Дивизион, 2006.-744с.
10. Захаров, П.П. Школа альпинизма. / П.П. Захаров, Т.В. Степенко. – Москва: Физкультура и спорта, 1989.-234с.
11. Информационный туристический портал [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.infoturizm.info/> (дата обращения 10.06.2017 г.)
12. Информационный портал об альпинизме, туризме, скалолазании и ледолазании [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.mountain.ru/>.
13. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2020.-217с.
14. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – Москва: ФЦДЮТиК, 2005.-328с.
15. Константинов, Ю.С.Туристическая игратека / Ю.С. Константинова.- Москва: Владос, 2020.-112с.
16. Мартынов, А. Безопасность и надежность в альпинизме. / А. Мартынов, И. Мартынов. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006.-288с.
1. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена. Методическое пособие / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. – Москва: Спорт, 2017г.-125с.
17. Морозов, М.А. Основы первой помощи: учебное пособие / М.А. Морозов.- Санкт-Петербург: СпецЛит, 2018.-202с.
18. Официальный сайт «Федерация спортивного туризма России» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения 12.07.2017 г.).
19. Официальный сайт «Федерация альпинизма России» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.alpfederation.ru/> (дата обращения 15.07.2017 г.
20. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. – Москва: Феникс, 2021.-58с.
21. Писаревский, Е.Л. Основы туризма: учебник / Е. Л. Писаревский. – Москва: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
22. Поздняков, Г.С. Анжеро-Судженск: вчера, сегодня, завтра фотолетопись. / Г.С. Поздняков.- Томск.: Твердыня, 2014.-112с.
23. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Решетников. – Москва: Академия, 2018.-288с.
24. Репко, Е. А. Скоростно-силовая подготовка в скалолазании на основе анализа развития физических качеств элитных спортсменов / Е. А. Репко. – Москва: 2014. - 183с.
25. Свешников, Ф.М. Золотой ледоруб / Ф.М. Свешников. – Москва: Просвещение, 2019.-185с.
26. Скопа, В. А. Спортивный туризм: сущность и особенности организации // NovaInfo. – 2017. – № 61, т.1.

Тесты для учащихся 1 года обучения  
по разделам программы

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря
- б) путешествие по стране с рюкзаком**
- в) поход в кино

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный
- б) лыжный
- в) водный
- г) авиационный**

3. Что из перечисленного ниже не является групповым снаряжением?

- а) палатка;
- б) трос для костра;
- в) пила;
- г) нож.**

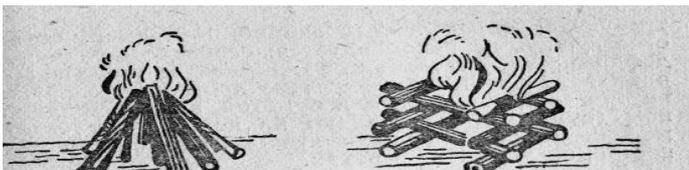
4. Бивак - это:

- а) тип костра
- б) туристское блюдо
- в) лагерь туристов
- г) холодный северный ветер

5. Разводить костер необходимо...

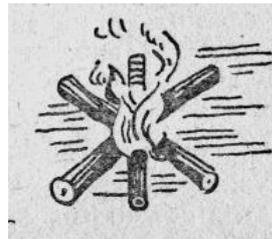
- а) по возможности на старом кострище**
- б) среди деревьев под нависающими ветвями
- в) рядом с палатками

6. На каком рисунке изображен костер Шалаш?



а)

б)



г)

7. Выбери лишние продукты для походной ухи:

- а) греча
- б) консервы рыбные
- в) капуста
- г) картофель

8. Правильная подготовка и упаковка продуктов перед походом позволяет...

- а) предохранить их от порчи;
- б) предостеречь туристов от отравления;
- в) все перечисленное.**

9. Какие продукты относят к основным источникам жиров в походе?

- а) хлеб;
- б) рисовая каша;
- в) масло растительное;
- г) овощи;
- д) тушенка свиная

10. К временной должности в походе относится?

- а) командир
- б) завпит
- в) дежурный по кухне**
- г) штурман

11. Кто назначает на туристские должности в группе?

- а) руководитель группы;**
- б) директор школы;
- в) родительский комитет.

**12. Кто составляет список группового снаряжения, распределяет его среди участников похода, в походе следит за его состоянием, руководит его своевременным ремонтом, организует обработку снаряжения после похода и сдачу?**

- а) завхоз по питанию;
- б) завхоз по снаряжению;**
- в) командир

**13. Что относится к костровому снаряжению?**

- а) котелок;
- б) половник;
- в) кружка;
- д) тросик с крючками**

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

- а) бег вокруг костра;
- б) борьба за место у костра;
- в) размахивание горячей веткой;
- д) все перечисленное**

**15. Самое удобное движение группы в походе:**

- а) по парам
- б) идти как удобно
- в) цепочкой - в колонну по одному**

**16. На каком рисунке изображен узел проводник?**



а)



б)



в)



г)

**17. Компас – это прибор для?**

- а) способ следования по намеченному пути от одного ориентира до другого по заданным азимутам и расстояниям
- б) магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг»**
- в) прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.
- г) универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

**18. Что из перечисленного не является деталью компаса?**

- а) корпус;
- б) мгла;
- в) магнитная стрелка;
- г) рукоять.**

**19. Какое самое большое озеро Кемеровской области?**

- а) Большое;
- б) Утикуль;
- в) Большой Берчикуль;**
- г) Байкал.

**20. При ушибах, растяжениях, что нужно делать в первые сутки?**

- а) прикладывать сухое тепло;
- б) прикладывать холод;**
- в) делать массаж;
- г) накладывать жгут.

**21. Как нужно бинтовать повреждённую конечность?**

- а) сверху вниз;
- б) **снизу-вверх;**
- в) слева направо;
- г) справа налево.

**22. Кто обязан оказать первую помощь пострадавшему?**

- а) лица, с медицинским образованием;
- б) любые очевидцы происшествия;
- в) **сотрудники соответствующих служб, находящиеся при исполнении**

**23. Проведение первичного осмотра, пострадавшего начинается с:**

- а) проверки наличия дыхания;
- б) проверки наличия пульса;
- в) **проверки наличия сознания**

**24. Что необходимо сделать перед началом транспортировки пострадавших?**

- а) дать пострадавшему обезболивающее средство, чтобы при транспортировке он не впал в кому;
- б) **оказать первую помощь в соответствующем объеме и провести иммобилизацию поврежденных частей тела, если они имеются;**
- в) провести внешний осмотр пострадавшего: проверить пульс, определить, есть ли повреждения на свободных конечностях

**25. Каким образом осуществляется транспортировка пострадавших в бессознательном состоянии?**

- а) лежа на спине с полусогнутыми в тазобедренных и коленных суставах и разведенными в стороны ногами (поза «лягушки»);
- б) **лежа на животе или на боку;**
- в) в положении полусидя, с ногами, согнутыми в коленных суставах;
- г) лежа на спине с приподнятыми нижними конечностями и опущенной головой

**26. Альпинизм это –**

- а) активный отдых, смысл которого заключается в лазании по горам;
- б) игра на льду со специальным ледовым снаряжением;
- в) **вид спорта, целью которого является восхождение на вершины гор.**

**27. В каких горах зародился Альпинизм?**

- а) Альпы
- б) Гималаи
- в) Скандинавские горы

**28. Допускается ли при страховке сидеть и лежать?**

- а) да;
- б) **нет;**
- в) да, если партнер долго лезет;
- г) да, если ты устал стоять.

**29. Что необходимо сделать при надевании обвязки?**

- а) завязать узел на конце поясного ремня;
- б) **сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне;**
- в) привязать конец поясного ремня к обвязке;
- г) подтянуть штаны.

**30. Что необходимо сделать в первую очередь перед тем, как лезть трассу?**

- а) сказать: «Я полез»;
- б) окликнуть страховщика;
- в) **спросить, готова ли страховка и убедиться в её готовности;**
- г) приготовить снаряжение.

## Контрольные тесты для учащихся 2 года обучения по разделам программы

### 1. Туризм зародился?

- а) XVI- начало XVII вв.
- б) XVII-начало XVIII вв.**
- в) XVIII - начало XIX вв.

### 2. Горный туризм – это:

- а) преодоление маршрута по водной поверхности
- б) прохождение маршрута по горному рельефу**
- в) пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
- г) путешествие по естественным подземным полостям и преодоление в них различных препятствий с использованием различного специального снаряжения

### 3. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

- а) палатка, костровое оборудование**
- б) сальный мешок, рюкзак
- в) кружка, накидка от дождя

### 4. Что такое бивак?

- а) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха**
- б) участник группы, идущий последним в походной группе
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту

### 5. На основании чего составляется список продуктов?

- а) меню;**
- б) режима дня;
- в) плана похода;
- г) длины переходов

### 6. В походе на завтрак обычно рекомендуют употреблять около:

- а) 60% калорийности суточного рациона;
- б) 10% калорийности суточного рациона;
- в) 10-20% калорийности суточного рациона;
- г) 30% калорийности суточного рациона.**

### 7. Из нижеприведенных продуктов выберете подходящие для «перекуса» в походе.

- а) суп, гречка с тушенкой;
- б) вареные макароны;
- в) мороженное, пирожное;
- г) печенье, пряники**

### 8. В каких продуктах содержится много углеводов?

- а) сгущённое молоко;
- б) сахар;
- в) свежие овощи;
- г) сыр;
- д) мясо и рыба
- е) макароны**

### 9.Какое второе название имеет «турист-проводник»?

- а) навигатор
- б) штурман**
- в) разведчик

### 10.Кто вместе с командиром группы составляет схему маршрута, приобретает карты, руководит работами по топографической съемке, хранит карты, планшеты, инструменты?

- а) завхоз по снаряжению;
- б) старший проводник (штурман);**
- в) краевед

### 11.Кто проводит закупку продуктов перед походом, пополняет их в походе, контролирует транспортировку и расходование продуктов в походе, если необходимо, консультирует дежурных по приготовлению пищи?

- а) завхоз по питанию;**
- б) завхоз по снаряжению;
- в) командир

**12.Самое удобное движение группы в походе:**

- а) по парам
- б) идти как удобно
- в) цепочкой - в колонну по одному**

**13.Чему должен соответствовать выбранный маршрут по правилам безопасности:**

- а) новизной снаряжения
- б) количеству участников
- в) уровню подготовки и возможностям участников**
- г) все ответы верны

**14.Каким образом преодолевается дерево, перегораживающее тропу?**

- а) подлезть под деревом;
- б) обойти дерево;
- в) наступить на дерево и перешагнуть через него;
- г) любой из вариантов по ситуации.**

**15.Что не входит в основные способы ориентирования?**

- а) Ориентирование по компасу;
- б) Ориентирование по небесным светилам (по Солнцу, по звездам, по Луне);
- в) Ориентирование по местным признакам;
- г) Ориентирование по навигатору.**

**16.Компас – это прибор для?**

- а) способ следования по намеченному пути от одного ориентира до другого по заданным азимутам и расстояниям
- б) магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг»**
- в) прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.
- г) универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.

**17.Кемеровская область расположена**

- а) на западном побережье Баренцева моря;
- б) в предгорьях Кавказа;
- в) на юго-востоке Западно-Сибирской равнины и северных отрогах Алтайских гор;**
- г) на юго-западе Восточной Сибири.

**18.Самая крупная река Кузбасса?**

- а) Кия;
- б) Иня;
- в) **Томь;**
- г) Яя.

**19.Какие из перечисленных медицинских средств нужно применять при пищевом отравлении?**

- а) **уголь активированный;**
- б) валидол;
- в) **анальгин;**
- г) **витамины;**

**20.Признаки растяжения:**

- а) боль при малейшем движении;
- б) головокружение;
- в) ограничение подвижности;**
- г) припухлость (отек), которая быстро увеличивается в размере;

**21. Пострадавших с какими травмами допускается перемещать «волоком»?**

- а) с травмами позвоночника;
- б) с травмами опорно-двигательного аппарата;**
- в) с травмами костей таза

**22.Какого правила нужно придерживаться при подъеме в гору во время переноски пострадавших на носилках?**

**а) при подъеме в гору идущий впереди максимально опускает носилки, а идущий сзади — максимально их поднимает;**

б) подъем осуществляется также, как и движение по ровной поверхности;

в) при подъеме в гору идущий впереди держит носилки как обычно, а идущий сзади — слегка их приподнимает

**23.Как необходимо осуществлять транспортировку пострадавшего с черепно-мозговой травмой?**

**а) лежа на боку**

б) лежа на спине

в) сидя

**24.Когда осуществляется транспортировка пострадавших сидя?**

а) повреждении верхних конечностей и органов брюшной полости;

**б) переломе ключицы, перелом ребер;**

в) повреждении органов брюшной полости

**25. Ледолазание это –**

а) скалолазание зимой;

**б) вид спорта, заключающийся в преодолении крутых ледовых склонов с помощью специального снаряжения;**

в) вид спорта, смысл которого заключается в лазании по горам;

г) игра на льду со специальным ледовым снаряжением;

**26.Сталица ледолазания в России считается?**

а) г. Москва

**б) г. Киров**

в) г. Санкт-Петербург

**27. Какой узел разрешено применять для привязывания страховочной веревки к участнику?**

а) прямой;

**в) восьмерка;**

б) штыковой;

г) встречный.

**28.Какая страховка применяется при выполнении вида лазания на скорость по льду?**

а) комбинированная;

б) нижняя;

**в) верхняя;**

г) любая из перечисленных выше.

**29.Какого диаметра должны быть веревки, применяемые для организации страховки?**

а) не менее 6 мм;

б) не менее 8 мм;

**в) не менее 10 мм.**

г) не имеет значения

**30.Что входит в обязательный комплект снаряжения участника?**

а) каска, кошки, 2 ледовых инструмента, одежда, закрывающая локти и колени;

**б) страховочная система, каска, кошки, 2 ледовых инструмента, перчатки или рукавицы, одежда, закрывающая локти и колени;**

в) каска, кошки, 2 ледовых инструмента, одежда, закрывающая локти и колени, страховочная система, рюкзак для веревки;

г) страховочная система, каска, кошки, 2 ледовых инструмента.

**Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов  
3-ая ступень (10-11 лет, включительно)  
(Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 30 м, с	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	26	33	43	23	28	37

**Таблица нормативов для детей школьного возраста  
4-ая ступень (12-13 лет, включительно)  
(Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 30 м, с	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41

**Контрольная трасса проверки результатов развития  
практических навыков лазания по программе 1 года обучения**

**Лазание по льду**

**Параметры трассы:** высота подъема по льду - 10 м, угол наклона – положительный.

Старт- площадка под ногу или стартовая линия. Финиш –выключатель электронного хронометража либо финишный знак.

**Действия:** участнику необходимо преодолеть трассу от старта до финиша, соблюдая все правила и нормы, определяющие проведение соревнований на скорость.

**Контрольная трасса проверки результатов развития  
практических навыков лазания по программе 2 года обучения**

**Лазание по льду**

**Параметры трассы:** высота подъема по льду - 15 м, угол наклона – вертикальный.

Старт - площадка под ногу или стартовая линия. Финиш –выключатель электронного хронометража либо финишный знак.

**Действия:** участнику необходимо преодолеть трассу от старта до финиша, соблюдая все правила и нормы, определяющие проведение соревнований на скорость

**Игровые упражнения для развития быстроты**

**Упражнение № 1**

Каждой паре отводится отдельное место. Играющие должны повернуться лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 метров один от другого, положить между собой небольшой предмет (мяч, кубик, камешек). Принять исходное положение (сидя, лёжа, в упоре и т.д.).

По сигналу игрок каждой пары стремится первым схватить предмет и убежать в любую сторону за ограничительную линию на 15 - 20 метров. Если в это время партнёр не успеет "осалить" убегающего, то тому игроку, который убежал первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберёт 10 очков.

**Упражнение № 2**

Соревнование между тройками играющих. Одна тройка стартует, пробегая дистанцию 10 - 15 метров, другая догоняет (находясь в метре от стартующих). Затем участники игры меняются ролями. Побеждает тройка, большее количество игроков которой не были "осаленными". Каждая тройка стартует 6 - 8 раз.

**Упражнение № 3**

Стоя рядом, бросить маленький мяч в стену и поймать его с лёта, отойти на шаг дальше. Повторять броски снова. Шаг за шагом отступая от стенки, бросать и ловить мяч. Побеждает тот, кому удаётся поймать мяч, находясь дальше всех от стенки. Продолжительность упражнения 8 - 10 минут.

**Упражнение № 4**

Две команды по 8 - 10 человек становятся в колонну по одному на расстоянии 3 - 5 метров. Головным игрокам даётся по две гантели (весом 2 - 3 килограмма). Производя "раскачку" игроки прыгают в длину с места толчком обеих ног. Места приземления отмечаются (у пяток) линиями. С этих линий прыгают поочередно следующие игроки. Игра заканчивается, когда все игроки сделают прыжки. Побеждает команда, ушедшая вперёд. Упражнения повторяются 3 - 4 раза.

**Упражнение № 5**

Подбросить маленький мяч повыше, выбежать из кружка, положить возможно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч на лету. Тот, кто сумеет положить камешек дальше всех, тот и выигрывает. Продолжительность упражнения 8 - 10 минут.

**Упражнение № 6**

Старт в тройках. На старте стоят трое, взявшись под руки. Средний стоит спиной вперёд. По команде "марш" все трое бегут отрезок 15 - 20 метров, средний бежит спиной вперёд. Каждый раз чередуясь между собой местами, каждая тройка принимает старт 6 - 9 раз.

**Упражнение № 7**

Группой занимающихся в 6 - 8 человек берётся старт из различных положений: сидя, лёжа, спиной вперёд и т.д. пробегается 20 - 30 метров. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнований. И так, до выявления победителей, упражнение выполняется 3 - 4 раза.

**Упражнение № 8**

Занимающиеся поочередно пробегают 2 - 3 раза отрезок 15 - 20 метров на время. Затем, пробежав, занимающийся должен назвать своё время. За ошибку начисляется штрафное очко. Выигрывает тот, кто получает меньшее количество очков. Проигравшие подвергаются штрафу (дополнительный бег, прыжки и т.д.). Каждый пробегает дистанцию, определяя своё время 5 - 6 раз.

**Игры с направленностью на развитие быстроты**

**№ 1. "Вызов"**

*Организация.* Занимающиеся разбиваются на пары. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться. Двое играющих становятся лицом друг к другу. Начинаящий упражнение становится спиной в сторону предполагаемого бега, а второй игрок, стоя лицом в направлении этого бега, вытягивает вперёд ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку.левой рукой из-за спины захватывается правый локоть.

*Проведение.* Игрок, стоящий спиной к направлению бега, по сигналу трижды ударяет правой рукой по ладони партнёра и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от

своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и "осалить" его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечёт черты, которая проводится в 20 - 25 метрах от линии начала бега. Если партнёр не успеет "осалить" убегающего, то игроку, который убежал, засчитывается очко. Затем происходит смена ролей. Побеждает игрок, который наберёт большее количество очков. Игра продолжается 5 - 7 минут.

## **№ 2 "Подвижная цель"**

*Организация.* На площадке обозначается круг диаметром 10 - 15 метров. Играющие 10 - 12 человек встают по кругу, лицом к центру. Один "водящий" находится в кругу.

*Проведение.* По сигналу играющие перекидывают мяч друг другу, стараясь, чтобы он попал в "водящего", который, спасаясь от мяча, бегаёт, прыгает, увёртывается. Кому удаётся попасть, не заходя за черту, в "водящего" мячом, тот меняется с ним местом. Игра продолжается 8 - 10 минут.

## **№ 3 "Разбегайся"**

*Организация.* Из состава группы 12 человек назначается команда "водящих" 3 - 4 человека. Перемещение свободных игроков ограничивается определёнными размерами площадки.

*Проведение.* По сигналу "водящие" устремляются за остальными игроками, стараясь "осалить" свободных игроков. "Осаленные игроки садятся на площадку, обозначая тем самым, что они "вне игры". Побеждает та команда "водящих", которая за 2 минуты осалит как можно больше свободных игроков.

## **№ 4 "Сбить кеглю"**

*Организация.* На площадке обозначается круг радиусом 4 - 5 метров. В центре круга ставится кегля. Играющие делятся на две команды - защитники и нападающие. Защитники распределяются в кругу по своему усмотрению. Команда нападающих располагается по кругу и не имеет права входить в него.

*Проведение.* Нападающие бросают мяч в кеглю стараясь её сбить, перебрасывают мяч друг другу, чтобы создать элемент неожиданности. Защитники, перемещаясь, стремятся заслонить цель. Игра продолжается 5 минут. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая в течение 5 минут больше других собьёт кеглю.

*Примечание:* отбивать ногой мяч не разрешается. Команда штрафуетя броском с 15 метров.

## **№ 5. "Попади в кольцо"**

*Организация.* В игре участвует 8 - 10 человек (при наличии двух-трёх баскетбольных колец). На расстоянии 5 - 7 метров от баскетбольного щита проводится линия. Игроки выстраиваются в одну шеренгу, рассчитываясь по порядку.

*Проведение.* Все игроки, начиная с первого, в порядке очерёдности бросают мяч в кольцо. Если игрок попал в него, он ловит мяч, упавший из корзины, и бросает его в какого-либо из остальных игроков, которые, как только мяч попадает в кольцо, поворачиваются кругом и убегают в поле. Если бросивший мяч попадёт им в одного из убегающих игроков, ему начисляется очко. Выигрывает тот, кто раньше других набрал 5 очков.

## **№ 6. "Кто быстрее"**

*Организация.* Из числа играющих назначается "водящий". Играющие выстраиваются в шеренгу лицом к направлению бега. "Водящий" становится сзади шеренги.

*Проведение.* "Водящий" по команде "марш" бросает вперёд мяч. Играющие устремляются за мячом, стараясь его догнать. Кто добежит первым и схватит мяч, тот выбывает из игры. Игрок, оказавшийся последним, назначается водящим. Игра повторяется два-три раза.

## **№ 7. "Ножной мяч в кругу"**

*Организация.* Из числа играющих назначается "водящий". На площадке обозначается круг радиусом 4 - 5 метров. "Водящий" с мячом располагается в кругу, играющие - по кругу лицом к центру.

*Проведение.* По сигналу "водящий", ударяя ногой по мячу, старается выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, туловищем, не давая ему вылететь из круга. Задерживая мяч, игроки могут пасовать ногами между собой. Если "водящему" удаётся выбить мяч из круга, на место его идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Игра продолжается 10 минут.

## ***Игровые упражнения для развития силы***

### **Упражнение № 1**

Занимающиеся распределяются по парам, каждой из них указывается направление движения. Первые номера выполняют по команде опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров, принявших исходное положение, стоя спиной, наклонив туловище. После прыжка первые номера проходят четыре шага вперёд и принимают исходное положение. Упражнение выполняется 1 - 2 минуты.

### **Упражнение № 2**

*1-й вариант.* На площадке обозначаются круги диаметром 2 - 3 метра (в зависимости от количества занимающихся). В каждый круг правым плечом друг к другу становятся партнёры. По команде каждый играющий старается вытолкнуть из круга своего партнёра. Упражнение выполняется 2 - 3 минуты.

*2-й вариант.* Играющие, стоя друг к другу правым боком, захватывают левой рукой свою левую ногу за голеностопный сустав. Толкая плечом, играющий пытается вывести из равновесия партнёра и заставить его опуститься на левую ногу. Проигрывает тот, кто первым поставит левую ногу на землю. Упражнение выполняется 1 - 2 минуты, затем производится смена ног.

*3-й вариант.* В положении глубокого приседа, вытянув руки вперёд, играющие располагаются лицом друг к другу. По команде каждый из них пытается толкнуть своего партнёра в ладонь руки или в плечо, вывести из равновесия. Кто первым сядет или встанет - проигрывает. Упражнение продолжается 1 - 2 минуты.

### **Упражнение № 3**

Занимающиеся рассчитываются по два. Ноги рядом стоящих связаны за голеню. По команде "марш" каждая пара бежит на "трёх" ногах, согласовывая между собой действия. Побеждает пара, пробежавшая быстрее других дистанцию 15 - 20 м. Упражнение повторяется 3 - 4 раза.

### **Упражнение № 4**

Занимающиеся, рассчитавшись по два, перестраиваются в две шеренги. Стоя в шеренгах на расстоянии двух-трёх шагов, играющие первой шеренги наклоняются вперёд, занимая положение упора стоя, опираясь плечом на выставленные вперёд руки играющих второй шеренги. По команде первая шеренга начинает бег, вторая, оказывая сопротивление, отступает назад, проходя дистанцию 15 - 20 м. Затем производится смена мест. Каждая шеренга выполняет бег 3 - 4 раза.

## ***Игры с направленностью на развитие силы***

### **№ 1. "Какая команда прыгает дальше"**

*Организация.* Две равные команды выстраиваются в две колонны в 3 - 4 метрах одна от другой.  
*Проведение.* От начальной линии по сигналу одновременно прыгают на одной ноге по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится прыгающий игрок, его меняет очередной игрок его же команды. Все игроки команды идут вслед за прыгающим. Побеждает команда ушедших дальше. Игра повторяется 2 - 3 раза.

### **№ 2. "Толкай из круга"**

*Организация.* На площадке обозначается круг диаметром 4 - 6 метров, играющие (чётное количество 4 - 6 человек) произвольно становятся в круг.  
*Проведение.* По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела коснётся земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем. Игра повторяется 3 - 4 раза.

### **№ 3. "Смена положений"**

*Организация.* Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному на дистанции двух шагов друг от друга. Назначаются два "водящих", в руки которым даётся верёвка длиной 2 метра.  
*Проведение.* По команде "водящие", взявшись за концы верёвки, должны пронести её под колонной. Играющие, стоящие в колонне, последовательно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, "водящие" бегут в обратную сторону. Теперь они уже несут верёвку на уровне 80 - 90 сантиметров от земли. Для этого падая вперёд - влево или вперёд - вправо, играющие занимают положение упора лёжа. Игра повторяется пять - шесть раз. "Водящие" каждый раз меняются. Выигрывают те, кто, не задев верёвки, сумеет выполнить прыжки и падение.

**Календарный тематический план  
1 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>
1.		История развития туризма в России	3	учебное занятие	устный опрос, тестирование	20кабинет, СЮТ
2.		Личное и групповое снаряжение	3	учебное занятие	устный опрос	помещение СЮТ
3.		Укладка рюкзака	3	практическое	практические задания	помещение СЮТ
4.		Групповое снаряжение	3	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
5.		Привалы и ночлег в походе	3	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
6.		Типы костров	3	комбинированное	практические задания	помещение СЮТ
7.		Установка палаток	3	комбинированное	опрос, практические задания	помещение СЮТ
8.		Составление плана 1-3-дневного похода	3	комбинированное	опрос, практические задания	20кабинет, СЮТ
9.		Подготовка снаряжения	3	практическое	практические задания	помещение СЮТ
10.		Поход в черте города	3	практическое	наблюдение	Оз. Победа
11.		Топографические карты	3	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
12.		Направления на стороны горизонта	3	учебное занятие	индивидуальный опрос	20кабинет, СЮТ
13.		Азимутальное кольцо	3	учебное занятие	индивидуальный опрос	20кабинет, СЮТ
14.		Компас. Типы компасов	3	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
15.		Правила обращения с компасом	3	учебное занятие	индивидуальный опрос	20кабинет, СЮТ
16.		Техника выполнения засечек	3	учебное занятие	индивидуальный опрос	помещение СЮТ
17.		Строение организма человека	3	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
18.		Значение физических упражнений	3	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
19.		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, помещение СЮТ
20.		Специальная физическая подготовка	3	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
21.		Упражнения на развитие быстроты	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 3, СЮТ
22.		Значение правильного питания в походе	3	учебное занятие	устный опрос	20 кабинет, СЮТ
23.		Составление меню, списка продуктов	3	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
24.		Поход в черте города	3	практическое	наблюдение	Оз. Победа

25.		История развития альпинизма	3	учебное занятие	тестирование	20кабинет СЮТ
26.		Правила соревнований по ледолазанию	3	учебное занятие	устный опрос	помещение СЮ
27.		Одежда ледолаза. Личное снаряжение ледолаза	3	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
28.		ТБ при лазании по ледовому рельефу	3	комбинированное	опрос, практические задания	помещение СЮТ
29.		Лазание на фифах по рельефу	3	практическое	практические задания	УСТ Башня
30.		Лазание на фифах по рельефу	3	практическое	практические задания	УСТ Башня
31.		Лазание на фифах по рельефу	3	практическое	практические задания	УСТ Башня
32.		Уход за ледовым снаряжением	3	практическое	наблюдение	УСТ Башня
33.		Соревнования	3	практическое	наблюдение	УСТ Башня
34.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
35.		Лазание на фифах по наклонному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
36.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
37.		Должности в группе постоянные и переменные	3	учебное занятие	индивидуальный опрос	20кабинет, СЮТ
38.		Командир группы. Другие постоянные должности в группе	3	учебное занятие	тестирование	помещение СЮТ
39.		Дежурные по кухне, их обязанности	3	учебное занятие	индивидуальный опрос	20кабинет, СЮТ
40.		Поход в черте города	3	практическое	наблюдение	Оз. Победа
41.		Понятие о гигиене	3	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
42.		Составление медицинской аптечки	3	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
43.		Гигиенические требования в походе		учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
44.		Первая помощь условно пострадавшему	3	комбинированное	тестирование, практические задания	помещение СЮТ
45.		Транспортировка пострадавшего	3	комбинированное	практические задания	помещение СЮТ
46.		Упражнения на развитие быстроты	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 3, СЮТ
47.		Упражнения на развитие выносливости	3.	практическое	сдача нормативов	Спортзал 3, СЮТ
48.		Упражнения на развитие ловкости	3.	практическое	сдача нормативов	Спортзал 3, СЮТ

49.		Упражнения для развития силовых качеств	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 4, СЮТ
50.		Упражнения для развития силовых качеств	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 4, СЮТ
51.		Упражнения на развитие ловкости, координации	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
52.		Упражнения на развитие общей выносливости	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
53.		Упражнения на развитие гибкости	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
54.		Соревнования	3	практическое	наблюдение	Спортзал 3, СЮТ
55.		Завязывание узлов	3	практическое	наблюдение, тестирование	УСТ Башня
56.		Верхняя и нижняя страховка	3	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
57.		Способы верхней страховки противовесом	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
58.		Приёмы обращения с верёвкой, её маркировка	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
59.		Лазание по вертикальному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
60.		Лазание по вертикальному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
61.		Лазание по вертикальному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
62.		Лазание по вертикальному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
63.		Лазание по вертикальному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
64.		Лазание по вертикальному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
65.		Лазание по вертикальному ледовому рельефу	3	практическое	прохождение контрольных дистанций	УСТ Башня
66.		Соревнования	3	практическое	наблюдение	УСТ Башня
67.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
68.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня

69.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
70.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
71.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
72.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
73.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
74.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
75.		Соревнования	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
76.		Климат, флора и фауна Кузбасса	3	учебное занятие	устный опрос, тестирование	20кабинет, СЮТ
77.		Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий	3	учебное занятие	собеседование	20кабинет, СЮТ
78.		Сбор краеведческого материала о районе похода	3	учебное занятие	собеседование	20кабинет, СЮТ
79.		Сбор краеведческого материала о районе похода	3	учебное занятие	наблюдение	20кабинет, СЮТ
80.		Порядок движения группы на маршруте	3	учебное занятие	собеседование	помещение СЮТ
81.		Режим движения, темп. Отработка движения колонной	3	комбинированное	выполнение практических заданий	помещение СЮТ
82.		Естественные препятствия	3	учебное занятие	собеседование	20кабинет, СЮТ
83.		Дисциплина в походе и на занятиях	3	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
84.		Использование простейших узлов и техника их вязания	3	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
85.		Техника преодоления препятствий	3	практическое	практические задания	Спортзал 3, СЮТ
86.		Поход в черте города	3	практическое	наблюдение	Оз. Победа
87.		Поход в черте города	3	практическое	наблюдение	Оз. Победа
88.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
89.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня

90.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
91.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
92.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
93.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
94.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
95.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	выполнение практических заданий	УСТ Башня
96.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое	прохождение контрольных дистанций	УСТ Башня
97.		Соревнования	3	практическое	наблюдение	УСТ Башня
98.		Упражнения на развитие быстроты	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
99.		Упражнения для развития силы	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 4, СЮТ
100.		Упражнения на развитие общей выносливости	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
101.		Упражнения на развитие гибкости	3	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
102.		Упражнения на развитие выносливости	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 3, СЮТ
103.		Упражнения на развитие быстроты	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 3, СЮТ
104.		Упражнения на развитие быстроты	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 3, СЮТ
105.		Упражнения на развитие ловкости	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 3, СЮТ
106.		Упражнения для развития силовых качеств	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 4, СЮТ
107.		Упражнения для развития силовых качеств	3	практическое	сдача нормативов	Спортзал 4, СЮТ
108.		Соревнования	3	практическое	наблюдение	стадион
<b>Итого:</b>			<b>324 ч</b>			

**Календарный тематический план  
2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Место проведения</b>
1.		История развития туризма в России	3ч	учебное занятие	устный опрос, тестирование	20кабинет, СЮТ
2.		Личное и групповое снаряжение	3ч	учебное занятие	устный опрос, тестирование	20кабинет, СЮТ
3.		Укладка рюкзака	3ч	практическое	выполнение практические задания	помещения СЮТ
4.		Привалы и ночлег в походе	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
5.		Установка палаток. Размещение вещей в них	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
6.		Типы костров	3ч	комбинированное	тестирование, практические задания	20кабинет, СЮТ
7.		Изучение района похода	3ч	учебное занятие	собеседование	20кабинет, СЮТ
8.		Составление плана подготовки похода	3ч	учебное занятие	наблюдение	20кабинет, СЮТ
9.		Поход в черте города	3ч	практическое	наблюдение	Оз. Победа
10.		Врачебный контроль и самоконтроль	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
11.		Общеразвивающие упражнения	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
12.		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
13.		Упражнения для развития быстроты	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 4, СЮТ
14.		Упражнения на развитие ловкости, координации	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
15.		Упражнения на развитие гибкости	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
16.		Соревнования	3ч	практическое	наблюдение	Спортзал 3, СЮТ
17.		Упражнения для развития силовых качеств	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
18.		Соревнования	3ч	практическое	наблюдение	Спортзал 3, СЮТ
19.		Составление меню, списка продуктов.	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
20.		Составление меню для 1-3-дневного похода	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
21.		Упражнения на развитие выносливости	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ

22.		Должности постоянные и переменные	3ч	учебное занятие	устный опрос, тестирование	20кабинет, СЮТ
23.		Командир группы. Требования к командиру группы	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
24.		Упражнения на развитие выносливости	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
25.		Поход в черте города	3ч	практическое	наблюдение	Оз. Победа
26.		Развитие ледолазания в России	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
27.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
28.		Упражнения на развитие быстроты	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
29.		Лазание на фифах по рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
30.		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
31.		Упражнения на развитие ловкости	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
32.		Территории и границы Кузбасса	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
33.		Рельеф, гидрография, растительность Кузбасса	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
34.		Упражнения на развитие быстроты	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
35.		Выбор района похода, разработка маршрута	3ч	учебное занятие	собеседование	20кабинет, СЮТ
36.		Выбор района похода, разработка маршрута	3ч	учебное занятие	собеседование	20кабинет, СЮТ
37.		Упражнения на развитие быстроты	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
38.		Правила соревнований по ледолазанию	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
39.		Виды узлов	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
40.		Маркировка веревки	3ч	комбинированное	тестирование, практические задания	20кабинет, СЮТ
41.		Выполнение верхней страховки	3ч	комбинированное	устный опрос, практические задания	УСТ «Башня»
42.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
43.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
44.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»

45.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
46.		Лазание на фифах по наклонному ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
47.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
48.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
49.		Соревнования	3ч	практическое	наблюдение	УСТ «Башня»
50.		Личное снаряжение ледолаза	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
51.		Уход за ледовым снаряжением	3ч	практическое	наблюдение	УСТ «Башня»
52.		Лазание на фифах по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
53.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
54.		Лазание на фифах по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
55.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
56.		Лазание на фифах по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УУСТ «Башня»
57.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
58.		Лазание на фифах по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
59.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
60.		Скоростное лазание по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
61.		Скоростное лазание по вертикальному рельефу	3ч	практическое	прохождение контрольных дистанций	УСТ «Башня»
62.		Соревнования	3ч	практическое	наблюдение	УСТ «Башня»
63.		Скоростное лазание по вертикальному рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
64.		Скоростное лазание по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
65.		Скоростное лазание по ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»

66.		Скоростное лазание по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
67.		Скоростное лазание по ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
68.		Соревнования	3ч	практическое	наблюдение	УСТ «Башня»
69.		Значение физических упражнений	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
70.		Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
71.		Заболевания и виды травм. Ушибы, ссадины, потертости	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
72.		Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях	3ч	комбинированное	тестирование, практические задания	20кабинет, СЮТ
73.		Приемы искусственного дыхания	3ч	практическое	опрос, практические задания	20кабинет, СЮТ
74.		Способы транспортировки пострадавшего	3ч	комбинированное	тестирование, практические задания	20кабинет, СЮТ
75.		Скоростное лазание по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
76.		Скоростное лазание по ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
77.		Скоростное лазание по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	выполнение практических заданий	УСТ «Башня»
78.		Скоростное лазание по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
79.		Соревнования	3ч	практическое	наблюдение	УСТ «Башня»
80.		Лазание на фифах по вертикальному ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
81.		Лазание на фифах по ледовому рельефу	3ч	практическое	практические задания	УСТ «Башня»
82.		Понятие о тактике в туристском походе	3ч	учебное занятие	Устный опрос	помещения СЮТ
83.		Техника движения и преодоления препятствий	3ч	комбинированное	тестирование, практические задания	20кабинет, СЮТ
84.		Техника вязания узлов	3ч	практическое	практические задания	помещения СЮТ
85.		Система обеспечения безопасности в туризме	3ч	учебное занятие	собеседование	помещения СЮТ

86.		Субъективные и объективные опасности в походе	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
87.		Поход в черте города	3ч	практическое	наблюдение	Оз. Победа
88.		Поход в черте города	3ч	практическое	наблюдение	Оз. Победа
89.		Организация бивака в экстремальных ситуациях	3ч	учебное занятие	устный опрос	помещения СЮТ
90.		Упражнения на развитие быстроты	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
91.		Страховка в экстремальных условиях	3ч	практическое	практические задания	Спортзал 1, СЮТ
92.		Поход в черте города	3ч	практическое	наблюдение	Оз. Победа
93.		Турист-проводник (штурман)	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
94.		Упражнения для развития силовых качеств	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
95.		Роль проводника в походе	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
96.		Виды топографических карт	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
97.		Упражнения на развитие общей выносливости	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
98.		Условные знаки	3ч	учебное занятие	устный опрос	20кабинет, СЮТ
99.		Устройство компаса, правила пользования	3ч	учебное занятие	тестирование	помещения СЮТ
100.		Упражнения на развитие быстроты	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
101.		Упражнения по определению азимута	3ч	практическое	практические задания	двор СЮТ
102.		Способы ориентирования	3ч	учебное занятие	тестирование	20кабинет, СЮТ
103.		Местонахождения на местности при помощи карты	3ч	практическое	практические задания	помещения СЮТ
104.		Упражнения на развитие быстроты	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
105.		Упражнения на развитие ловкости	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
106.		Упражнения для развития силовых качеств	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
107.		Упражнения на развитие выносливости	3ч	практическое	зачет по ОФП	Спортзал 3, СЮТ
108.		Соревнования	3ч	практическое	наблюдение	Спортзал 3, СЮТ
<b>Итого:</b>			<b>324 ч</b>			