

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 2
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик
Аглушевич Сергей Геннадьевич
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебно-тематический план 1 года обучения	7
Содержание программы 1 года обучения	8
Учебно-тематический план 2 года обучения	16
Содержание программы 2 года обучения	17
Планируемые результаты	25

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график	26
Условия реализации программы	27
Формы аттестации	29
Оценочные материалы	30
Методическое обеспечение программы	33
Воспитательная работа	37
Список литературы для педагогов	41
Список литературы для учащихся	42
Приложения	43

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-альпинисты» Часть 2 модифицированная и относится к программам *туристско-краеведческой направленности*.

Данная программа имеет *базовый уровень* освоения содержания программы.

Одним из традиционных видов активной физической деятельности школьников является туризм. Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма обучающихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

В свою очередь занятия ледолазанием успешно решают проблему гиподинамии школьников, а также способствуют разностороннему развитию личности ребенка, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма.

Данная программа разработана в соответствии 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 является модифицированной и составлена на основе:

1. Типовая федеральная программа дополнительного образования детей "Туристы-проводники", утвержденная Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации и рекомендованной для использования в системе дополнительного образования детей (2000 год).

2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и горных клубов «Спортивное ледолазание» ISBN 9798767646, федеральное агентство по физической культуре и спорту, РГУФК, Е.Ю. Наговицина, 2007.

Актуальность данной программы связана с появлением на базе «Станции юных туристов» учебно-спортивного тренажера «Башня» и стремительным ростом популярности среди воспитанников занятий, проводимых на «Башне» в зимний период времени.

Новизна данной программы заключается в объединении двух направлений: туризм и ледолазание в одну программу.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что при ее реализации неотъемлемым компонентом становится педагогическая система, представляющая широкие возможности для личностного развития подростка, способствующая формированию навыков общения со сверстниками, осуществление социально-психологической адаптации ребёнка, обретение им социальной позиции и защиты в самореализации и в выборе будущей профессиональной траектории.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы «Туристы-альпинисты. Часть 2» от других программ туристско-краеведческой направленности является включение в программу нового, отличительного от общепринятых блоков программ, учебного блока по виду ледолазание. Уже с первого года обучения учащиеся в теории и на практике получают представления о новом виде двигательной активности - ледолазании. А двухгодичный цикл обучения позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые не только для туристско-краеведческой деятельности, но и в области ледолазания.

Адресат программы:

- возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы: 13-16 лет;
- характеристики данной возрастной группы учащихся:

13 лет: отличительная черта подросткового периода - повышенная эмоциональность. К данной возрастной категории детей организуется индивидуальный подход при планировании физических нагрузок и применяемых средств в программе. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты, это учитывается при дозировке пауз отдыха. Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы, что немаловажно при реализации программы.

14-15 лет: у подростков начинают формироваться элементы теоретического мышления, память развивается в направлении интеллектуализации, восприятие является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью, внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируется подростком. Для данного возраста характерно продолжение совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями.

16 лет: В этот период значительно расширяется объём деятельности подростка, меняется его характер, в структуре личности происходят ощутимые перемены, обусловленные перестройкой ранее сложившихся структур и возникновением новых образований, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. В старшем школьном возрасте связь между познавательными и учебными интересами становится постоянной и прочной. Для данного возраста характерно развитие физических качеств как единого процесса. Для реализации программы педагогу необходимо стремиться понять подростков, разобраться в мотивах их поведения, сотрудничать с ними. Использовать такие методы и формы работы с учащимися, которые бы способствовали реализации программы без каких-либо проблем;

- 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 одновозрастные и разновозрастные. Дополнительный набор в группы допускается на основе просмотра, собеседования или успешного прохождения вступительных испытаний в форме тестирования;

- количество обучающихся 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: учебный курс составляет 36 учебных недель в год, учебная нагрузка в неделю 9 часов.

1-й год обучения: 3 раза в неделю по 3 академических часа (по 45 минут);

2-й год обучения: 3 раза в неделю по 3 академических часа (по 45 минут).

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

На 2-м году обучения допустимы индивидуальные занятия с обучающимися, имеющими высокие результаты и успехи. Для них составляются индивидуальные планы подготовки.

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

Занятия, проводятся с полным составом объединения, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности. В период карантина возможна реализация программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная модель.

Формы:

- основная форма организации обучения: учебное занятие;

- организационные формы обучения: практические и теоретические учебные занятия; зачёт; самостоятельная работа;

- виды занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; практическое занятие, тематические задания по подгруппам, походы и зачетные занятия;

- формы организации познавательной деятельности на учебном занятии: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для совершенствования у учащихся способностей и личностных качеств, необходимых для участия в туристских походах и в соревнованиях по ледолазанию.

Программа предполагает решение следующих основных **задач**:

Образовательные:

- обучить умениям и навыкам безопасного поведения в условиях туристского похода;
- совершенствовать детали индивидуальной техники передвижения на всех формах горного рельефа;
- совершенствовать способы преодоления различного рода ледовых и скальных дистанций;
- овладеть тактикой прохождения ледовых и скальных дистанций в лазании на скорость;
- формировать знания по организации разных видов страховок;
- обучить технике и навыкам лазания, необходимым для участия в соревнованиях по ледолазанию;

Воспитательные:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности
- воспитывать систему контроля над своим поведением, рефлексии своих действий;

Развивающие:

- развить физические и морально-волевые качества туриста-альпиниста;
- 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	
1.	Основы туристской подготовки	51	12	39	Опрос, тесты, практические задания
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3		
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	2	1	
1.3.	Организация туристского быта	3	1	2	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	
1.5.	Питание в туристском походе	3	1	2	
1.6.	Туристские должности в группе	6	1	5	
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2	
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	3	1	2	
1.9.	Туристские слеты и походы	21		21	
1.10.	Подведение итогов похода	3	1	2	
2.	Топография и ориентирование	24	13	11	Опрос, тесты, практические и контрольные задания
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	3	2	1	
2.2.	Условные знаки	6	3	3	
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	3	2	1	
2.4.	Компас. Работа с компасом.	6	3	3	
2.5.	Измерение расстояний	3	2	1	
2.6.	Способы ориентирования	3	1	2	
3.	Краеведение	12	6	6	Опрос, собеседование, тестовые задания, выполнение практических заданий
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	2	1	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.	6	2	4	
3.3.	Изучение района путешествия	3	2	1	
4.	Основы гигиены и первая помощь	11	4	7	Опрос, выполнение практических заданий, тесты
4.1.	Походная медицинская аптечка	2	1	1	
4.2.	Основные приемы оказания первой помощи	6	2	4	
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	95	5	90	Опрос, собеседование, сдача нормативов
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	3	3		
5.2.	Самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	2	1	
5.3.	Общая физическая подготовка	59		39	
5.4.	Специальная физическая подготовка	30		30	
6.	Специальная подготовка	131	17	114	Опрос, собеседование, тесты, выполнение практических заданий, наблюдение Контрольные дистанции
6.1.	История становления и развития ледолазания	3	3	-	
6.2.	Снаряжение для ледолазания	3	2	1	
6.3.	Основные элементы ледовых дистанций	3	2	1	
6.4.	Основы техники ледолазания	102	5	97	
6.5.	Организация страховки на занятиях ледолазанием	6	2	4	
6.6.	Правила соревнований по ледолазанию	3	3	-	
6.7.	Соревнования	12		12	
Итого за период обучения		324	50	274	

Содержание программы

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: История развития туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Организация туризма в России. Туристские общества в России. История развития детско-юношеского туризма. Законы, правила, нормы и традиции туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Первый поход», «Юный путешественник 1-9 степеней», «Юный турист 1-3 степеней», "Турист России".

Практика: Просмотр фрагментов видеофильмов, слайдов, журналов и т.д.

Контроль: опрос, тестирование

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Личное и групповое 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: опрос, тесты, практические задания.

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. Установка палатки.

Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические задания.

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: опрос, тесты, практические задания

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. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические задания.

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.

Временные должности. Дежурные по кухне, их обязанности. 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. Практические занятия на местности.

Контроль: устный опрос, тесты.

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. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические задания.

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. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, практические задания.

1.9. Туристские слеты и походы

Практика: Участие в походах выходного дня, многодневных походах, а также практические занятия на местности.

1.10. Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеofilm, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для предметных кабинетов.

Контроль: опрос, тесты, практические задания

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). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштаб спортивной карты. Способы и правила копирования карт. 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: опрос, тесты, практические задания

2.2. Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические и контрольные задания

2.3. 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. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические и контрольные задания.

2.4. 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.). Практические занятия на местности.

Контроль: устный опрос, тесты, практические задания.

2.5. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на картах разного масштаба. Практические занятия на местности.

Контроль: устный опрос, тесты, практические задания.

2.6. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Практика: Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические и контрольные задания.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика: Упражнения по определению азимута движения по тени Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические задания.

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.

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

Контроль: опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Кузбасса. 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: опрос, тесты, выполнение практических заданий.

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: опрос, тесты, выполнение практических заданий

4. Основы гигиены и первая помощь

4.1. 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: опрос, выполнение практических заданий, тесты

4.2. Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. 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: опрос, выполнение практических заданий, тесты

4.3. 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: опрос, выполнение практических заданий, тесты

5. Общая и специальная 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: опрос, собеседование.

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: опрос, собеседование

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 на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты: Разнообразные прыжки и прыжковые комбинации, прыжки в длину, прыжки через скакалку, бег на короткие дистанции.

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, 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

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, 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, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие ловкости: Прыжки в длину и 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. 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 становления и развития ледолазания

Теория: Характеристика ледовых восхождений как вида альпинизма. Особенности ледовых восхождений. История зарождения и развития альпинизма и ледолазания в России. Виды ледолазания. Ледодромы России. Связь ледолазания с альпинизмом и скалолазанием и другими видами деятельности. Соревнования по ледовым восхождениям.

Контроль: опрос, собеседование, тесты.

6.2. Снаряжение для ледолазания

Теория: Альпинизм: снежно-ледовое снаряжение. Правильный выбор снаряжения для ледолазания. Личное и общественное. Ледовые инструменты. Обзор новинок ледолазного снаряжения: кошки, ботинки, каска, перчатки, страховочная обвязка, ледовые инструменты.

Практика: Уход за ледовым снаряжением: заточка зубьев кошек, обмотка ручек ледорубов и айс-фиф. Протяжка креплений кошек к ботинкам. Ремонт защитных щитков и наколенников.

Контроль: опрос, собеседование, тесты, выполнение практических заданий.

6.3. Основные элементы ледовых дистанций

Теория: Этап дистанции. Название этапа может и тип рельефа. Участок дистанции между этапами. Стартовая и финишная части дистанции.

Практика: Выполнение технических заданий.

Контроль: опрос, тесты, выполнение практических заданий, контрольные дистанции.

6.4. Основы техники ледолазания

Теория: Контроль за положением туловища во время лазания. Изучение техники драйтулинга на местности и в залах.

Практика: Лазание на фифах по разнообразному рельефу. Лазание с ледовыми инструментами по подготовленному рельефу (набитые дырки). Постановки ледовых инструментов. Совершенствование навыков ледолазания по разнообразному рельефу средней трудности. Скоростное лазание по вертикальному ледовому рельефу, в том числе по рельефу с подготовленными ямками. Отработка техники драйтулинг по разнообразному рельефу. Лазание драйтулинг с ледовыми инструментами в кошках (на местности), лазание драйтулинг без кошек (в залах). Освоение технических приёмов в лазании боулдеринг.

Контроль: опрос, тесты, выполнение практических заданий, контрольные дистанции.

6.5. Организация страховки на занятиях ледолазанием

Теория: Верхняя и нижняя страховка. Комбинированная страховка. Способы нижней страховки: через восьмёрку, гри-гри, площадку и т.д. Основные требования к выполнению нижней страховки. Приемы прощелкивания и выщелкивания верёвки в страховочные карабины при лазании с нижней или комбинированной страховкой.

Практика: Маркировка веревки. Завязывание узлов. Выполнение верхней и нижней страховки через страховочные и тормозные устройства при занятиях на льду и скальном рельефе. Выполнение комбинированной страховки.

Контроль: опрос, тесты, выполнение практических заданий, контрольные дистанции.

6.6. Правила соревнований по ледолазанию

Теория: Правила соревнований по ледолазанию. Правила соревнований «Ледолазание - скорость (индивидуальное лазание)», «Ледолазание - скорость (парная гонка)» и «Ледолазание – трудность (индивидуальное лазание, серия проблемных трасс - боулдеринг). Требования к трассам.

Обязанности участников и судей. Безопасность. Технический инцидент. Формы жеребьевки.

Контроль: опрос, собеседование

6.7. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по ледолазанию.

Контроль: наблюдение

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки	57	15	42	Опрос, тесты, собеседование, наблюдение, практические задания
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	3	2	1	
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	1	2	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	
1.4.	Питание в туристском походе	3	1	2	
1.5.	Туристские должности в группе	3	3		
1.6.	Туристские слеты и походы	30		30	
1.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	3	2	1	
1.8.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	3	2	1	
1.9.	Действие группы в аварийных ситуациях	3	2	1	
1.10	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2	
2	Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника	21	12	9	Опрос, тесты, практические и контрольные задания, соревнования
2.1.	Обязанности туриста-проводника	3	1	2	
2.2.	Земля и карта	3	2	1	
2.3.	Топографическая и спортивная карта	3	2	1	
2.4.	Компас, работа с компасом	3	1	2	
2.5.	Измерение расстояний	3	2	1	
2.6.	Способы ориентирования	3	2	1	
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	2	1	
3.	Краеведение	9	4	5	Опрос, тесты, собеседование, выполнение практических заданий
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	6	2	4	
3.2.	Изучение района путешествия	3	2	1	
4.	Основы гигиены и первая помощь	21	10	11	Опрос, выполнение практических заданий, тесты
4.1.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	3	1	2	
4.2.	Основные приемы по оказанию первой помощи	15	8	7	
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	60		60	Опрос, выполнение нормативов, зачет по ОФП
5.1.	Общая физическая подготовка	30		30	
5.2.	Специальная физическая подготовка	30		30	
6.	Специальная подготовка	156	17	139	Опрос, собеседование, тесты, выполнение практических заданий, наблюдение Контрольные дистанции
6.1	История становления и развития ледолазания	3	3		
6.2.	Снаряжение для ледолазания	3	1	2	
6.3.	Техника ледолазания	108	10	98	
6.4.	Тактика ледолазания	6		6	
6.5.	Техника безопасности в ледолазании, страховка и самостраховка	12		12	
6.6.	Правила соревнований по ледолазанию	3	3		
6.7.	Соревнования	21		21	
Итого за период обучения		324	58	266	

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. Основы туристской подготовки

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влаг непроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

Контроль: опрос, тесты, собеседование, практические задания

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория: Требования к месту бивака: жизнеобеспечение – наличие питьевой воды, дров; безопасность – удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность – продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, собеседование, практические задания

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Контроль: Опрос, тесты, практические задания

1.4. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, собеседование, практические задания

1.5. Туристские должности в группе

Теория: Заместитель командира по питанию (завхоз). Организация и контроль составления меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению (завснар). Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Контроль: опрос, тесты, собеседование, практические задания

1.6. Туристские слеты и походы

Практика: Участие в походах, выходного дня, многодневных походах, а также практические занятия на местности.

Контроль: наблюдение, собеседование

1.7. 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: опрос, тесты, собеседование, практические задания

1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория: Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы. Соответствие снаряжения и набора

продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практика: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

Контроль: опрос, тесты, собеседование, практические задания

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. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, собеседование

1.10. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Контроль: опрос, собеседование

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: опрос, тесты, практические задания

2.2. Земля и карта

Теория: Форма и размеры Земли. Уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практика: Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

Контроль: опрос, тесты, практические и контрольные задания

2.3. 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, немасштабные, линейные, площадные. Условные знаки. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. 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: опрос, тесты, практические задания

2.4. 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. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические и контрольные задания, соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.5. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические задания

2.6. 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.

Практика: Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Практические занятия на местности.

Контроль: опрос, тесты, практические и контрольные задания, соревнования

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери ориентировки. Основная задача – движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Практические занятия на местности. Определению своего местонахождения. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

Контроль: опрос, тесты, практические и контрольные задания

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: опрос, собеседование, тестовые задания, выполнение практических заданий

3.2. Изучение района путешествия

Теория: 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.

Практика: Участие в пешеходных и лыжных туристских походах по родному краю: маршрутами Анжерской кругосветки, по Кузнецкому Алатау и т.д. Разработка маршрута.

Контроль: опрос, собеседование, тестовые задания, выполнение практических заданий

4. Основы гигиены, первая помощь

4.1. 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: опрос, выполнение практических заданий, тесты

4.2. 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: опрос, выполнение практических заданий, тесты

4.3. 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: опрос, выполнение практических заданий, тесты

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка

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. 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, челночный бег, подвижные игры. *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 полушагаты 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

5.2. 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.

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 и 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 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. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Контроль: выполнение нормативов, зачет по ОФП

6. Специальная подготовка

6.1. Альпинизм и ледолазание

Теория: История мирового альпинизма. Покорители вершин: как зарождался альпинизм. Развитие альпинизма в России. Альпинизм. Виды и основы. Различие между альпинизмом, скалолазанием и ледолазанием.

Практика: просмотр видеофильмов «Категории трудности в альпинизме, скалолазании и ледолазании», «Основы. Лёд. Ледолазание», документальные фильмы об альпинизме и восхождениях, просмотр презентации «Соревнования по ледолазанию», работа с дидактическим и иллюстративным материалом. Работа с литературой и журналами.

Контроль: опрос, собеседование, выполнение практических заданий.

6.2. Снаряжение для ледолазания

Теория: Типы и конструкции специального снаряжения для ледолазания. Снаряжение, применяемое ледолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Личное снаряжение ледолаза: кошки, ботинки, каска, перчатки, страховочная обвязка, ледовые инструменты. Правильное использование, основные требования к личному снаряжению. Ледовые инструменты: айс-фифы, ледолазные молотки. Основные типы, особенности применения. Основные требования к снаряжению. Обзор новинок ледолазного снаряжения: кошки, ботинки, каска, перчатки, страховочная обвязка, ледовые инструменты.

Практика: Уход за ледовым снаряжением: заточка зубьев кошек, обмотка ручек ледорубов и айс-фиф. Протяжка креплений кошек к ботинкам. Ремонт защитных щитков и наколенников.

Контроль: опрос, тесты, выполнение практических заданий, контрольные дистанции

6.3. Техника ледолазания

Теория: Ледолазание. Базовые движения. Техника передвижения по льду, снегу. Контроль за положением туловища во время лазания. Изучение техники драйтулинга на местности и в залах.

Практика: Лазание на фифах по разнообразному рельефу. Лазание с ледовыми инструментами по подготовленному рельефу (набитые дырки). Постановки ледовых инструментов. Совершенствование навыков ледолазания по разнообразному рельефу средней трудности. Скоростное лазание по вертикальному ледовому рельефу, в том числе по рельефу с подготовленными ямками. Отработка техники драйтулинг по разнообразному рельефу. Лазание драйтулинг с ледовыми инструментами в кошках (на местности), лазание драйтулинг без кошек (в залах). Освоение технических приёмов в лазании боулдеринг. Чтение трассы.

Контроль: опрос, тесты, выполнение практических заданий, контрольные дистанции

6.4. Тактика ледолазания

Теория: Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по ледолазанию. Тактика ледолаза- его поведение в процессе соревнований. Взаимосвязь техники и тактики при обучении ледолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих ледолазов страны и мира.

Практика: освоение тактической подготовки в ледолазании, задания «Чтение трассы», «Выбор способа движения в зависимости от состояния льда». Тактические игры в кабинете с использованием отчетов о скальных маршрутах, обсуждение тактики движения по трассе на скальном тренажёре. Решение ситуационных тактико-технических задач

Контроль: опрос, тесты, выполнение практических заданий, контрольные дистанции

6.5. Техника безопасности в ледолазании, страховка и самостраховка

Теория: Знакомство с основными положениями. Понятия «опасность» и «безопасность». Правила безопасности при занятиях ледолазанием. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника. Средства индивидуальной защиты в ледолазании и их применение. Верхняя и нижняя страховка. Комбинированная страховка. Способы нижней страховки: через восьмёрку, гри-гри, площадку и т.д. Основные требования к выполнению нижней страховки. Приемы прощелкивания и выщелкивания верёвки в страховочные карабины при лазании с нижней или комбинированной страховкой.

Практика: Маркировка веревки. Завязывание узлов. Выполнение верхней и нижней страховки через страховочные и тормозные устройства при занятиях на льду и скальном рельефе. Отработка навыков страховки.

Контроль: опрос, выполнение практических заданий

6.6. Правила соревнований по ледолазанию

Теория: Правила соревнований по ледолазанию. Правила соревнований на скорость в виде «Парная гонка» и трудность. Требования к трассам. Обязанности участников и судей. Технический инцидент.

Контроль: опрос, собеседование

6.7. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по ледолазанию.

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:

- виды туризма и их отличия;
- снаряжение необходимое для совершения походов;
- требования к месту привала и бивака;
- что такое карта, компас, условные знаки, азимут;
- узлы, применяемые в туризме и ледолазании, а также их назначение;
- перечень необходимого снаряжения для занятий ледолазанием;
- способы и приёмы страховки при занятиях ледолазанием;
- характеристику, структуру и технику лазания;
- назначение и использование карабинов, оттяжек;
- способы верхней страховки: через восьмёрку, гри-гри, и противовесом;
- виды ледовой поверхности;
- перечень необходимого снаряжения для занятий ледолазанием;
- способы и приёмы страховки при занятиях ледолазанием;

Уметь:

- укладывать рюкзак, ставить палатку;
- определять стороны горизонта, читать условные знаки на карте;
- накладывать повязки, обрабатывать раны;
- составлять список личного и группового снаряжения;
- вести дневник краеведческих наблюдений;
- выполнять взаимную страховку при прохождении трасс;
- владеть простейшей техникой ледолазания по не сложному ледовому рельефу;

На втором году обучения осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами ледолазания. Расширяется и совершенствуется круг изучаемых вопросов в организации туристского быта, краеведении, ориентировании на местности и доврачебной помощи.

К концу **второго года** обучения дети будут

знать:

- нормативы выполнения требований на значок «Юный путешественник 1-9 степени»;
- как оборудовать места отдыха и ночлега;
- правила ориентирования и способы измерения расстояний на карте и местности;
- технику лазания по вертикальному ледовому рельефу;
- скальный рельеф, виды зацепов, драйтулинг;
- узлы, применяемые в туризме и ледолазании, а также их назначение;
- перечень необходимого снаряжения для занятий ледолазанием;
- основные приемы вщелкивания страховочной веревки в оттяжные карабины;
- понятия «опасность» и «безопасность»;
- правила безопасности при занятиях ледолазанием;

уметь:

- составлять меню и список продуктов для многодневного похода;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- проводить различные краеведческие наблюдения;
- самостоятельно надевать спасательный жилет;
- выполнять верхнюю страховку участника с разными страховочными устройствами (восьмерка, гри-гри, решетка, кольцо) и противовесом;
- владеть техникой лазания по вертикальному ледовому рельефу;

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
ИТОГО:			72	648		

Сроки реализации программы, 1-ый год обучения – 324 часа;

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, 2-ой год обучения – 324 часа;

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 по ледолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по ледолазанию, видеоматериал об известных ледолазах России и мира), например, ролики на видеопортале Ютуб.
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по ледолазанию);
- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи), интернет-ресурсы.

4. *Материально-техническое оснащение:* учебный кабинет (с минимальным количеством мебели, используемой в качестве рабочих мест); спортивный зал, УСТ «Башня», специальное снаряжение и оборудование, необходимое для занятий по данной программе, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

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.	Кошкоботы	10пар
6.	Оттяжки	20 шт
7.	Айс-фифи	5-6 пар
8.	Ледовый инструмент	2 пары
9.	Веревка статическая 50 метров	2 шт
10.	Веревка динамическая 50 метров	2 шт
11.	Рулетка 20 метров	1 шт
12.	Секундомер электронный	1 шт
13.	Карабин стальной	10 шт
14.	Карабин автомат	10 шт

15.	Страховочное устройство	3 шт
16.	Спусковое устройство	6 шт
17.	Каменные зацепы	50 шт
18.	Деревянные зацепы	20 шт
19.	Перекладина	1 шт
20.	Веревка для организации петель страховки 3метра	10 шт
21.	Гимнастические маты	5 шт
22.	Ледобуры	6шт
23.	Палатка туристская 2-х, 3-х и 4-х-местная	Компл.
24.	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	Компл.
25.	Тент	Компл.
26.	Спальный мешок	12 шт.
27.	Коврик теплоизоляционный	12 шт.
28.	Рюкзак	12 шт.
29.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
30.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
31.	Карты топографические учебные	Компл.
32.	Условные знаки топографических карт	Компл.
33.	Решнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм)	Компл.
34.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
35.	Топор большой в чехле	1шт.
36.	Секундомер электронный	1шт.
37.		Компл.

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 обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

- *письменная проверка* – письменный ответ обучающегося на один или систему вопросов (заданий), тесты, контрольные вопросы;
 - *устная проверка* – устный ответ учащегося на один или систему вопросов, тесты, анкеты, собеседование, беседа, опрос и другое;
 - *практические задания* (выполнение учащимися практических заданий, прохождение контрольных дистанций);
 - *контрольно-нормативные тесты* по общефизической и специальной подготовке сдачи 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: Особенностью организации учебного процесса по туризму и краеведению является динамичность ее форм.

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

Методы обучения:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности детей (словесные, наглядные, практические, индуктивные и дедуктивные, репродуктивные, продуктивные и проблемно-поисковые, методы самостоятельной работы детей);
- методы мотивации и стимулирования учебно-познавательной деятельности детей (познавательные игры, игровые упражнения, анализ жизненных ситуаций, опора на опыт ребенка, создание ситуаций успеха, педагогическое требование, поощрение, порицание);
- методы контроля и оценки результатов учебно-познавательной деятельности детей (действия с предметами, речевые задания, диагностические тесты, анализ продуктов деятельности детей, наблюдение).

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

1. Технологии развивающего обучения
2. Игровые технологии
3. Технологии социально-психологического благополучия
4. Здоровье сберегающие технологии
5. Личностно-ориентированный подход
6. Технологии проблемного обучения

Формы подведения итогов реализации программы:

Реализация программы предполагает участие учащихся в однодневных и многодневных мероприятиях (поход, путешествия, экскурсия, экскурсионные поездки, экспедиция, лагерь, слет, соревнования, учебные сборы и т.п.) и выполнение нормативов на туристские значки («Первый поход», «Юный путешественник 1-9 степеней», «Юный турист 1-3 степеней», «Турист России») и(или) спортивные разряды.

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 программой 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 и ответов на контрольные вопросы 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	%
		Основы туристской подготовки	Топография и ориентирование	Краеведение	Основы гигиены и первая помощь	Специальная подготовка	Специальная подготовка		
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 учебного года и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков (Приложение 2).

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

«отлично» - 20б.

«хорошо» - 10б.

«удовлетворительно» - 5б.

«неудовлетворительно» – 2б.

Содержание программных тестов:

Тест 1 – бег на 30 метров

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 – поднятие 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. По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении учебного года.

Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся

Таблица 3

№ п/п	Ф.И. учащегося	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
3								
Средний процент в группе								

Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (навыки ледолазания)

Проверка усвоения практических навыков ледолазания осуществляется два раза в год в начале и в конце зимнего сезона с интервалом 2-3 месяца на специальной контрольной дистанции на скорость и трудность. (Приложение 2)

Дистанции устанавливаются согласно уровню подготовки учащихся. 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 дистанции участник обеспечивается верхней судейской страховкой, которую участник подключает или ввязывает к себе перед стартом и производит отстежку или развязывание после финиша.

Освоение практических навыков ледолазания в дистанциях на скорость, отслеживается, путем сравнения лучшего времени прохождения учащихся 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 учащихся 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 4).

**Протокол результатов мониторинга
практических навыков учащихся**

Таблица

4

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практической части программы
		Т ₀ , сек	П, %	Т ₀ , сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время Тэ -		сек	Средний процент по группе			

**Освоение практических навыков ледолазания
в дистанциях на трудность**

Отслеживается, путем сравнения результатов прохождения учащихся контрольной трассы. Результатом является расстояние, пройденное вдоль осевой линии трассы в пределах установленного времени. Трасса должна включать в себя обязательные элементы техники лазания с ледовым инструментом, изученные за определенный период обучения. Трасса считается успешно завершённой, если она пройдена без нарушений и оба ледовых инструмента участника находятся в финишной точке. В случае прекращения попытки базовой точкой определения результата служит последний зацеп, за который участник уверенно держался или зона, в которой участник находился. Для каждого участника предоставляется две попытки на прохождение трассы. После чего выбирается лучшая попытка. Она и идет в зачет.

Результаты учащихся заносятся в протокол (таблица 5), где фиксируется высота подъема, место по отношению к другим участникам и количество баллов, соответствующее результату (таблица 6).

Процент освоения программы определяется в зависимости от баллов, полученных за место участника. Трасса строится по принципу проверки уровня освоения навыков обучающихся, а не по принципу выявления сильнейшего.

Программный материал считается усвоенным на 100 %, если все участники преодолели трассу от старта до финиша.

**Протокол результатов мониторинга
практических навыков учащихся**

Таблица 5

№	Ф.И. учащихся	Высота подъема	Место	Баллы	% освоения программы
1.					
2.					
3.					
4.					
Средний процент по группе					

Баллы

Таблица 6

Место	Баллы	Место	Баллы
1	100	7	70
2	95	8	65
3	90	9	60
4	85	10	55
5	80	11	50
6	75	12	45

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Демонстрационные видеоматериалы	«Техника движений по льду»	1 шт.
		«Как и где начать заниматься ледолазанием»	1 шт.
		«Ошибки в технике лазания по льду»	1 шт.
		«Снаряжение для ледолазания»	1 шт.
		«Снаряжение для ледолазания»	1 шт.
		«Техника ходьбы на фифах»	1 шт.
2.	Лекционный материал	Правила соревнований по ледолазанию	1 шт.
		«Ледолазание. Виды и снаряжение»	1 шт.
		«Ледолазание. Опасности и риски»	1 шт.
		«Ледолазание. Базовые движения»	1 шт.
		«Техника лазания по льду»	1 шт.
		«Лёд, как форма рельефа»	1 шт.
		«Техника драйтулинга»	1 шт.
		«Правильный выбор снаряжения для ледолазания. Личное и общественное»	1 шт.
		«Спортивное ледолазание»	1 шт.
		«Виды трасс и узлов, используемых в ледолазании»	1 шт.
3.	Схемы	Схемы трасс в ледолазании	10 шт.
4.	Плакаты	«Правила техники безопасности во время тренировок на скалодроме»	18 шт.
		«Организация спуска по веревке»	5 шт.
5.	Материалы соревнований	Протоколы соревнований по ледолазанию	1 шт.
6.	Методические рекомендации	«Техника движения по скальному рельефу»	1 шт.
		«Роль разминки при организации занятий на скальном тренажере»	1 шт.
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт.
		«Ледолазание как средство реабилитации потенциала человека»	1 шт.
		«Правила соревнований по ледолазанию»	1 шт.
		«Проектирование противоналедных мероприятий и устройств»	1 шт.
		«Ледолазание: особенности занятий и тренировок»	1 шт.
		«Снаряжение, рекомендуемое для занятий альпинизмом, скалолазанием и ледолазанием»	1 шт.
Методические (учебные) пособия		«Спасательные работы на сложном горном рельефе в малой группе»	1 шт.
		«Психологические аспекты подготовки альпиниста»	1 шт.
		«Основы лавинной безопасности. Спасательные работы в лавинах»	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»
		«Лазание с верхней страховкой»
		«Лазание с нижней страховкой»
2	Карточки	«Узлы»
		«Снаряжение ледолаза»
3	Демонстрационные видеоматериалы	«Техника движений по льду»
		«Ошибки в технике лазания по льду»
		«Снаряжение для ледолазания»
4	Видеоролики	«Заснеженные вершины гор под темным небом»
		«Высокие горы в дымке»
		«Горнолыжный курорт, вид с вершины горы»
		«Горный пейзаж в Альпах»
		«Анатолий Букреев Непокоренная вершина»
		«Эверест восхождение Русской Экспедиции»
5	Учебные видеоролики	«Основы. ЛЁД, Ледолазание, упражнения для ног»
		«Основы. ЛЁД, Кошки для ледолазания»
		«Основы. ЛЁД, Ледолазание, проушины и организация спуска дюльфером»
		«Техника лазания по льду в обучающем ролике от Petzl»
		«Стас Бескин про новую технику лазания по сосулькам»
		«Лавинный ликбез (учебные ролики по лавинной безопасности)»
		«Категории трудности в альпинизме, скалолазании и ледолазании»
		«Делаю станцию на трех ледобурах»

№ п/п	Перечень личного снаряжения учащегося	Количество
1.	Каска	1 шт.
2.	Страховочная беседка	1 шт.
3.	Кошкботы	1 шт.
4.	Перчатки или рукавицы	1 пара
5.	Одежда для занятий в зале: шорты, футболка, кеды, перчатки для зал, спортивные штаны	1 комплект
6.	Одежда для занятий на улице: шапка, перчатки, кофта или толстовка, шарф или «труба», ветрозащитные штаны, шерстяные носки, ветрозащитная куртка	1 комплект
7.	Айс-фифи	1 пара
8.	Защитные щитки на голень	1 комплект
9.	Наколенники	1 комплект

Словарь терминов и определений

1. **Альпинистская верёвка** - специальная верёвка с особыми динамическими и прочностными качествами, применяемая в альпинизме, скалолазании и спелеологии.
2. **Альпинистские кошки** - металлические приспособления для передвижения по льду и фирну, крепятся на ботинках различными способами.
3. **Аптечка (медицинская)** – набор медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.
4. **Артерии** – кровеносные сосуды, которые разносят обогащенную кислородом кровь от сердца к другим органам.
5. **Айс-фифи** - специальный металлический якорь, крюк.
6. **Азимут** (араб. ас-сумут, мн. число от ассамт – путь, направление) – угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана (0°) до заданного направления в пределах от 0° до 360° . Различают истинный (географический) и магнитный азимут.
7. **Бивак, бивуак** - место размещения, стоянка туристской группы для ночлега или отдыха.
8. **Бинт** – материал, используемый для оборачивания поврежденной части тела или закрепления повязки, или шины.
9. **Боулдеринг** - серия коротких, но сложных (проблемных) трасс.
10. **Вены** – кровеносные сосуды, по которым малонасыщенная кислородом кровь поступает от всех органов обратно к сердцу.
11. **Восьмёрка** - одно из самых простых страховочно-спусковых устройств, своей формой напоминает цифру 8 либо полностью ей соответствует.
12. **Вид спорта** – составная часть спорта, признанная в Российской Федерации в установленном порядке, отличительными признаками которой являются: среда занятий, используемые инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование, правила соревнований.
13. **Вид программы** – соревнование по виду спорта или одной из его дисциплин, приводящее к распределению мест (медалей) среди участников (команд).
14. **Выщелкивание** – вынимание страховочной веревки из карабина через специальную защелку в нём.
15. **Динамическая веревка** – веревка способная амортизировать динамический удар, возникающий при срыве.
16. **Драйтулинг** - вид ледолазания, по не ледяной поверхности с использованием ледолазного оборудования, такого как кошки и ледорубы.
17. **Каска** – головной убор в виде шлема.
18. **Карабин** - быстродействующее соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли. Карабин имеет форму скобы с пружинной защёлкой.
19. **Компас** (нем. kompass, итал. compasso от compassare – измерять шагами) – магнитный прибор для ориентирования на местности, в котором используется намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении «север-юг». Наиболее распространены в туристских походах: компас Адрианова (воздушный), спортивный (жидкостный), горный.
20. **Кошки** – приспособление, крепящееся к обуви, служащее для усиления сцепления при движении по ледовым и снежным склонам.
21. **Кошкботы** – специальные ботинки с кошками адаптированные для спортивного ледолазания.
22. **Ледобур** - полый металлический стержень с резьбой и проушиной для карабина. Ввинчивается в ледовый склон под прямым углом на глубину до 20 см;
23. **Ледоруб** – спортивный инвентарь, применяемый альпинистами и горными туристами для передвижения по ледовым, снежным и осыпным склонам, организации страховки и самостраховки на этих видах рельефа.
24. **Ледовые инструменты** – ледорубы, усовершенствованные для прохождения крутых ледовых участков.

25. **Магнезия** - белый порошок или раствор, представляющий собой соль магния и предназначенный для подсушивания рук и, как следствие, увеличения надежности хвата.
26. **Многодневный поход** – поход продолжительностью более суток, совершенный в природных условиях с ночлегом или с ночлегами в полевых условиях протяженностью не менее 7 км.
27. **Однодневный поход** – поход без ночлегов, совершенный в течение суток в природных условиях протяженностью не более 5 км.
28. **Оттяжка** - петля из прочной капроновой ленты. Может иметь разную длину. Оснащается карабинами.
29. **Прощелкивания** – продевание страховочной веревки в карабин через специальную защелку в нём.
30. **Рана** – повреждение тканей и органов, сопровождающееся нарушением целостности кожных покровов и слизистых оболочек, вызванное внешним травмирующим фактором. Различают резанные, рубленые, колотые, ушибленные, размозженные, огнестрельные, смешанные.
31. **Спорт** – «составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям» (ФЗ-80 от 24.04.1999 г.).
32. **Спортивная дисциплина** – составная часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов (программ) соревнований.
33. **Спортсмен** – физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта и выступающее в спортивных соревнованиях.
34. **Страховочное устройство** - устройство для страховки человека или груза при опасности срыва.
35. **Спусковое устройство** - устройство для спуска человека или груза по верёвке
36. **Траверс** — направление, перпендикулярное направлению подъёма (спуска).
37. **Травмы** (греч. trauma – рана) – повреждения. Разделяют на легкие (потертости, ссадины, растяжения связок, ушибы, небольшие и неглубокие раны и др.) и тяжелые (повреждения внутренних органов, открытые и закрытые переломы, вывихи, раны с повреждением сухожилий и сильным кровотечением и др.). Могут быть открытые и закрытые.
38. **Топографические карты** (от греч. topos – место, местность и grafo – пишу) – подробные общегеографические карты, отображающие размещение и особенности основных природных и социально-экономических объектов местности. Изображают рельеф, водные объекты, растительность, населенные пункты и др. в системе условных знаков.
39. **Точка опоры** – элемент закрепления веревок или петель на скале; может быть естественным (скальный выступ, ствол дерева) и искусственным (шлямбур, крюк, закладка).
40. **Условные знаки топографические**– графические, буквенные и цифровые обозначения, указывающие на карте местоположение объектов местности, передающие их качественные и количественные характеристики. Могут быть масштабными, немасштабными, пояснительными.
41. **Шлямбур** – металлический расширительный болт, устанавливаемый на клей или завинчиваемый в высверленный в скале канал и используемый как точка опоры при организации страховки или само страховки восходителя.
42. **Gri Gri (гри-гри)** - страховочное устройство, имеющее кулачок-эксцентрик, фиксирующий верёвку под нагрузкой, при рывке. Разблокируется верёвка при помощи рукоятки. Применяется для спуска по одной верёвке, для верхней страховки.
43. **Stop (Стоп, Стопер, десантёр)** - исключительно спусковое устройство, имеющее кулачок-эксцентрик, фиксирующий верёвку под нагрузкой. Разблокируется верёвка при помощи рукоятки. Применяется для спуска по одной верёвке, для страховки не используется. Принципиальное отличие от гри-гри в том, что верёвка всё время проходит в одной плоскости.

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 обучающимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

Задачи воспитания:

- 1) использовать воспитательный потенциал занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;
- 2) использовать в воспитании детей возможности учебно-тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с обучающимися;
- 3) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 4) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 5) организовывать профориентационную работу с обучающимися, 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 обучающихся;
- 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 обучающимися 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 обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества. Актуальные формы и методы воспитательной деятельности на учебном занятии: беседа, дискуссия, дискурсия, 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 обучающихся, 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 обучающихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач.

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

Все эти формы ориентированы на вовлечение обучающихся 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 обучающиеся, 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 обучающихся. 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* обучающихся: 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 учащихся своей позиции в коллективе методика «Мишень» (А. Н. Лутошкин).

Возможные диагностические методики для оценки *саморазвития* обучающихся: 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. Сишора 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
	Всемирный день туризма	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	Акции «Живи, лес»; «Единый день посадки леса»	сентябрь, апрель	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
	Акция «Зеленая Россия»	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
	«День памяти жертв политических репрессий»	октябрь	митинг	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
	Акция ко Дню матери	ноябрь	праздник	Выставка поделок
	Квест «Движение вверх: путешествие в неизвестное»	ноябрь	квест-игра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
	«Новый год к нам мчится»	декабрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
	Акция «Украшь ёлку»	декабрь	выставка	Выставка поделок
	«Яркий мир», посвященный 175 лет со дня рождения В.И. Сурикова	январь	выставка	Выставка рисунков и фотографий природы
	«Это гордое звание – мужчина»	февраль	тематический вечер	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	«Есть такая профессия – Родину защищать»	февраль	конкурс рисунков	Выставка рисунков
	«А ну- ка, парни!»	февраль	соревнования	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	Весенняя неделя добра	март	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	«Наполним творчеством и радостью сердца»	март	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	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
	«Георгиевская ленточка»	май	всероссийская акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	«Бессмертный полк»	май	митинг	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	«Профориентационный компас»	май	день профориентации	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	«Зеленая Весна»	май	всероссийский субботник	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
	«Кузбасским рекам-чистые берега»	май	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте

Список литературы для педагогов

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка/ И.С. Барчуков. – М.: Советский спорт, 2013.
2. Вялов, С. С. Общая врачебная практика. Неотложная медицинская помощь / С.С. Вялов. - М.: МЕДпресс-информ, 2013.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Academia, 2014
4. Гамидова, С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. / С. К. Гамидова - Смоленск, 2012.
5. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов - М.: Советский спорт, 2012.
6. Козина, Ж. Л. и др. Теоретико-методологическое обоснование развития скоростно-силовых качеств в скалолазании //Физическое воспитание студентов. - 2014. - Т. 1. – С. 46-54.
7. Косолапова, Н.В. Безопасность жизнедеятельности/ Н.В. Косолапова - М.: КНОРУС, 2010.
8. Кравченко, В.М. Психология и педагогика/ В.М. Кравченко. – М.: Риор, 2014.
9. Красильникова, И. М. Неотложная доврачебная медицинская помощь / И.М. Красильникова, Е.Г. Моисеева. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013.
10. Крысько, В.Г. Педагогика и психология / В.Г. Крысько. – М.: Юрайт, 2014
11. Кулабухов, Д.А. Возрастная анатомия, физиология и основы медицинских знаний/ Д.А. Кулабухов - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2011.
12. Основы туризма: учебник / под ред. Е. Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
13. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. Составитель Н.Т. Новикова. Санкт-Петербургский государственный университет Кафедра физической культуры. 2013 год.
14. Официальный сайт «Федерация альпинизма России» Режим доступа: <http://www.alpfederation.ru/> (дата обращения 15.07.2017 г.)
15. Официальный сайт «Федерация спортивного туризма России» Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения 12.07.2017 г.).
16. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Аст: Астрель, 2012. - 863 с.
17. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014.
18. 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.
19. 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. – М, 2013 - с. 292.
20. Репко, Е. А. и др. Скоростно-силовая подготовка в скалолазании на основе анализа развития физических качеств элитных спортсменов. - М, 2014. - 183с.
21. Федотов, Ю.Н., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма/ Ю.Н.Федотов, В.А. Таймазов– М.: «Советский спорт», 2014.
22. Холодов, Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов - М.: Академия, 2012.
23. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие/ О.В. Хухлаева. -М.: Юрайт,2016.

Список литературы для учащихся

1. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2019 – 252 с.
2. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья /Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская – М.: «ТВТ Дивизион», 2017. 280 с., ил.
3. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2018. – 200 с.
4. Голубев, В.Н. Управление двигательной активностью человека при экстремальных состояниях / В.Н. Голубев, П.В. Родичкин, В.Б. Дергачёв // Экспериментальные исследования. – 2017. – № 2 (42). – С. 126-132.
5. Демичев, С.В. Первая помощь, пособие для ВУЗов/ С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017.
6. Дуздибаева, А. С. Современное состояние российского туризма / А. С. Дуздибаева // Молодой ученый. — 2018. — №7. — С. 390-393.
7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни/ Ю.П. Кобяков - Ростов на/Д: Феникс, 2021.
8. Мишин, Б. И. Антитеррор. Дидактический материал по профилактике терроризма и оказанию первой медицинской помощи/ Б.И. Мишин, В.В. Абатурова, А.В. Легкобытов. - М.: Вентана-Граф, 2017.
9. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2018. – № 3 (64). – С. 53-59.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
11. Розенблат, В.В. Симфония жизни (популярная физиология человека)/В.В. Розенблат. - М.: ФИС, 2021.
12. Рындач, М.А. Основы туризма: Учебное пособие / М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. - М.: ИТК Дашков и К, 2017. - 204 с.
13. Свешников, Ф.М. Золотой ледоруб/ Ф.М. Свешников. - М.: Просвещение, 2019.
14. Хаттинг, Г. Альпинизм: техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Гарт Хаттинг. - Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Издательство Фаир», 2018. – 160 с.: ил.
15. Хаттинг, Г. Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению/ Гарт Хаттинг. - Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Издательство Фаир», 2019. – 96 с.: ил.
16. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. - 868 с.
17. Шатаев, В.Н. Категория трудности/ В.Н. Шатаев. – 3-е изд. испр. и доп. - М.: Издатель И.В.Балабанов, 2018.
18. Школа альпинизма. Начальная подготовка / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. - М.: ФИС, 2017.
19. Герман Хубер Альпинизм сегодня / Герман Хубер. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 262 с.
20. Рототаев, П.С. К вершинам. Хроника советского альпинизма / П.С. Рототаев. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 272 с.

Тесты для учащихся 1 года обучения
по разделам программы

1. Какой вид туризма предполагает движение по маршруту в пещерах?

- а) водный туризм;
- б) пешеходный туризм;
- в) спелео туризм;**
- г) горный туризм.

2. Что из перечисленного является групповым снаряжением?

- а) рюкзак;
- б) палатка;**
- в) спальник;
- г) коврик.

3. Что входит в личное снаряжение туриста?

- а) топор и пила;
- б) одежда и обувь;**
- в) котелок;
- г) веревки.

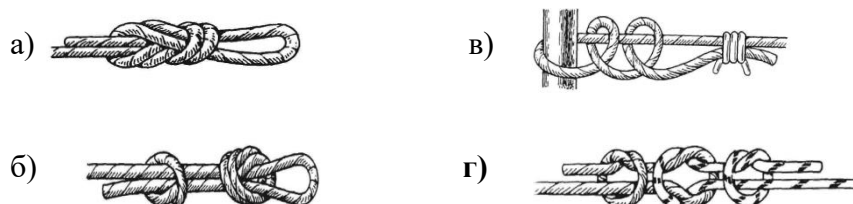
4. Бивак- это:

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

5. Выберите три главных требования к биваку:

- а) близость к населенному пункту, наличие места для купания, наличие дров;
- б) безопасность, наличие воды, наличие дров;**
- в) наличие воды, наличие места для подвижных игр, живописность местности;
- г) наличие дров, отсутствие комаров, равнинная местность.

6. На каком рисунке изображен прямой узел?



7. Какой узел применяется для связывания концов веревки?

- а) срединный проводник;
- б) прямой;**
- в) штыковой;
- г) восьмерка.

8. Азимут - это?

- а) угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана (0°) до заданного направления в пределах от 0° до 360°.**
- б) схематический чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности.
- в) универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации страховки и т.д.
- г) прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах.

9. Компас – это?

- 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.

10. Курвиметр – это прибор для измерения...

- а) высоты;
- б) расстояния;**
- в) количества осадков;
- г) глубины водоема.

11. На привалах во время походов нередко досажая муравьи. Что необходимо сделать, чтобы этого не произошло?

- а) полить вокруг палатки водой;
- б) насыпать тонкий валик из древесной золы от костра;**
- в) разложить вокруг еловых веток;
- г) ничего, муравьи сами со временем отойдут.

12. Записи в дневнике краеведческих наблюдений делаются

- а) карандашом;**
- б) ручкой;
- в) химическим карандашом;
- г) маркером.

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

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

14. Назовите, для чего применяется 2% борная кислота:

- а) для растирания;
- б) для промывания глаз;**
- в) для присыпки обморожений;
- г) для присыпки ран и ожогов.

15. Когда следует накладывать давящие повязки?

- а) при кровотечениях, если кровь пассивно стекает из раны;**
- б) большое кровавое пятно на одежде;
- в) над раной образуется валик из вытекающей крови

16. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение...?

- а) паренхиматозное;
- б) венозное;**
- в) капиллярное;
- г) артериальное

17. Как правильно обработать рану?

- а) продезинфицировать рану спиртом и туго завязать;
- б) смочить йодом марлю и наложить на рану;
- в) обработать рану перекисью водорода;**
- г) смазать саму рану йодом

18. 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;

19. Как должна сидеть надетая обвязка?

- а) плотно сидеть на бедрах;
- б) плотно сидеть на талии/поясе;**
- в) сидеть свободно;
- г) не важно.

20. При надевании обвязки необходимо:

- а) завязать узел на конце поясного ремня
- б) сделать обратный ход в пряжке на пояском ремне.**
- в) привязать конец поясного ремня к обвязке

21. Кто в первую очередь должен следить за тем, чтобы веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа?

- а) сам лезущий;**
- б) страховщик;
- в) тренер;
- г) зритель.

22. Что должно быть обязательно надето на страхующем, при страховке на ледовом склоне?

- а) головной убор (кепка, панамы);
- б) солнцезащитные очки;
- в) каска;**
- г) не важно, главное, чтоб страховал.

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

- а) комбинированная;
- б) нижняя;
- в) верхняя;**
- г) гимнастическая.

24. Какой узел применяется для связывания концов веревки?

- а) срединный проводник;
- б) прямой;**
- в) штыковой;
- г) восьмерка.

26. 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) любая из вышеперечисленных.

27. Какой предмет не используется для лазания с верхней страховкой?

- а) беседка;
- б) механический карабин;
- в) жумар;**
- г) веревка.

28. Что из перечисленного относится к видам ледолазания?

- а) маршрут, дистанция;
- б) боулдеринг, трудность и скорость;**
- в) личная дистанция, связка, группа;
- г) мультипитч, соловосхождение.

29. 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.

30. Как уберечься от падающего камня на скальном участке?

- а) отпрыгнуть в сторону;
- б) закрыть голову руками;
- в) спрятаться за камень;
- г) прижаться к скале**

Тесты для учащихся 2 года обучения по разделам программы

1. Для выполнения требований на значок «Юный путешественник» всех ступеней необходимо выполнить нормативы по:

- а) туризму и краеведению;**
- б) туризму;
- в) краеведению;
- г) туризму, краеведению и ориентированию.

2. В какой климатической зоне расположена Кемеровская область?

- а) субарктический климатический пояс;
- б) умеренный климатический пояс;**
- в) субтропический климатический пояс

3. Какие суда больше подходят для многодневных сплавов по горным рекам?

- а) катамаран**
- б) байдарка
- в) парус

4. Спасательный жилет — это?

- а) средство обучения плаванию;
- б) средство спасения человека на воде;
- в) средство для поддержки человека на воде;**
- г) дань традиции водных путешествий.

5. При установке палатки, прежде всего, необходимо учитывать:

- а) направление ветра и рельеф участка;**
- б) близость воды и костра;
- в) наличие насекомых;
- г) живописность места.

6. Каково самое главное требование к месту бивака?

- а) наличие рядом воды;
- б) живописная природа;
- в) безопасность места стоянки;**
- г) отсутствие комаров и мошки

7. Какие средства личной гигиены необходимо взять с собой в поход?

- а) мыло, шампунь, зубная паста, туалетная бумага, расческа;**
- б) крем для лица, дезодорант, гигиеническая помада, кондиционер для волос;
- в) лак для ногтей, косметический лосьон, гель для душа, салфетки

8. Какие из хвойных деревьев лучше всего использовать для костра?

- а) вертикально стоящее с остатками хвои;
- б) вертикально стоящее, у которого отвалилась вершина;
- в) лежащее на земле**

9. При выборе места для костра необходимо учитывать:

- а) направление ветра и близость воды;
- б) направление ветра и удаленность от леса;**
- в) направление ветра и живописность места;
- г) направление ветра и удаленность от лагеря.

10. Какой костер наиболее удобен для быстрого приготовления пищи?

- а) нодья;
- б) колодец;**
- в) шалаш;
- г) таежный

11. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

- а) реммастер;**
- б) медик;
- в) завхоз;
- г) хронометрист;
- д) руководитель;
- е) физорг

12. В сложных походах при многодневных переходах и значительных физических нагрузках питание, прежде всего, направлено...

- а) на восстановление сил;**
- б) на поддержание здоровья;
- в) на восстановление физического состояния организма.

13. Что обычно используют в походном меню для дополнения основных блюд животным белком?

- а) консервированное мясо животных;**
- б) мясо животных, принесенное из дома;
- в) мясо животных, добытое в походе;
- г) заменитель белка.

14. Что значит ориентироваться на местности?

- а) определять стороны горизонта;
- б) определять свое местонахождение;
- в) выбирать направление движения и выдерживать его;
- г) все перечисленное**

15. От чего зависит средняя длина шага?

- а) от размера стопы;
- б) от роста человека;**
- в) от рельефа местности;
- г) от длины ноги.

16. 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.**

17. Краеведческое наблюдение включает в себя:

- а) разыскание и изготовление карты, изучение литературных, статистических, картографических, мемориальных и прочих материалов и документов;

- б) совершение походов и экскурсий к месту исследования;
- в) обработка материалов, результатов наблюдений и их обобщение;
- г) **все вышеперечисленные пункты**

18. Признаком ушиба не является:

- а) боль, усиливающаяся при движении;
- б) **резкое повышение температуры;**
- в) припухлость тканей (отек);
- г) кровоподтек, нарушение функций нижних или верхних конечностей.

19. Признаки растяжения:

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

20. Смещение костей относительно друг друга в области сустава это:

- а) перелом;
- б) сдавление;
- в) **вывих;**
- г) ушиб.

21. Какой город в России имеет самую большую конструкцию для ледолазания?

- а) **город Киров;**
- б) город Анжеро-Судженск;
- в) город Екатеринбург;
- г) город Москва

22. Что НЕ входит в обязательную экипировку участника соревнований по ледолазанию?

- а) перчатки;
- б) страховочная система;
- в) **айсбайль;**
- г) ледовый инструмент

23. Какие виды страховки существуют в ледолазании?

- а) **верхняя;**
- б) **нижняя;**
- в) параллельная;
- г) прямая

24. Какие ледовые инструменты используются в лазании на трудность?

- а) айс-фифы;
- б) ледобуры;
- в) **ледорубы;**
- г) карабины

25. Как называется вид программы в ледолазании, подразумеваемое под собой прохождение серии проблемных трасс?

- а) **боулдеринг;**
- б) индивидуальное лазание;
- в) парная гонка;

26. Что является страховочным устройством?

- а) жумар;
- б) **гри-гри;**
- в) блок-ролик;
- г) карабин.

27. Для чего используется Гри-Гри?

- а) для выполнения страховки при лазании;**
- б) для маркировки веревки;
- в) для подъема по веревке;
- г) для натяжения перил подъема.

28. Каким образом крепится страховочная веревка к участнику?

- а) с помощью узла или карабина к страховочной системе;**
- б) с помощью страховочно-спускового устройства «восьмерка»;
- в) обвязывается вокруг участника и закрепляется узлом «восьмерка»;
- г) фиксируется с помощью жумара.

29. Какой тип кошек подходит для всех типов местности?

- а) одноточечные кошки;**
- б) двухточечные кошки;
- в) трехточечные кошки

30. Какая техника ледолазания лучше всего работает на очень крутой или вертикальной местности?

- а) фронтальный забег;
- б) направление спереди;**
- в) езда спереди

Приложение 2

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

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		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

**Таблица нормативов для детей школьного возраста
(14-15 лет, включительно) (Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 30 м, с	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44

**Таблица нормативов для детей школьного возраста
6-ая ступень (16-17 лет, включительно) (Новые нормы и ступени ГТО с 2023 г.)**

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
скорость	Бег на 60 м, с	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45

Перечень вопросов по общей и специальной физической подготовке 1 год обучения

1. Какое влияние оказывают занятия физическими упражнениями на основные системы организма человека?
2. Какие упражнения способствуют укреплению основных групп мышц?
3. Какие упражнения полезны для формирования правильной осанки?
4. Каковы внешние признаки утомления?
5. Каковы правила поведения на занятиях по физической подготовке?
6. Какие упражнения применяют для развития силы?
7. Какие упражнения применяют для развития выносливости?
8. Какие упражнения применяют для развития быстроты?
9. Какие упражнения применяют для развития ловкости и координации?
10. Какие упражнения применяют для развития гибкости?

2 год обучения

1. Какие упражнения следует включать в тренировочные занятия с целью подготовки к многодневному походу?
2. Какие упражнения следует включать в тренировочные занятия с целью подготовки к туристским соревнованиям?
3. Какие положительные изменения происходят в организме человека во время занятий физическими упражнениями?
4. Каковы внешние признаки утомления во время занятий физическими упражнениями?
5. Каковы правила выбора одежды и обуви на занятиях по физической подготовке?
6. Какое влияние оказывают физические упражнения на центральную и периферическую нервные системы?
7. Как совершенствуются системы кровообращения и дыхания посредством систематических занятий физическими упражнениями?
8. Какие основные показатели включает врачебный контроль?
9. Какие факторы при занятиях физическими упражнениями могут привести к переутомлению организма?
10. Как влияет массаж и самомассаж на восстановление организма после физической нагрузки?

Приложение 3

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

Скорость.

Параметры трассы: высота подъема по льду - 10 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.

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

Скорость.

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 мин.

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.

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. Начиная 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, бежит, прыгает, уворачивается. 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 чел. 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 м.

№ 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 очередности 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.

Упражнение № 3

Занимающиеся рассчитываются по два. Ноги рядом стоящих связаны за голень. По команде "марш" каждая пара бежит на "трёх" ногах, согласовывая между собой действия. Побеждает пара, пробежавшая быстрее других дистанцию 15 - 20 метров. 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 метров. 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**

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1		История развития ледолазания в России	3	Занятие – лекция	Устный опрос	Кабинет №20
2		История развития туризма. Виды туризма.	3	Занятие – лекция	Устный опрос	Кабинет №20
3		Общая физическая подготовка	3	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
4		Лазание с широкими шагами	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
5		Понятие о личном и групповом снаряжении	3	Занятие – лекция	Устный опрос	Кабинет №20
6		Подвижные игры	3	Физкультурно-оздоровительное	Наблюдение	Спортивный зал
7		Лазание по скалодрому	3	Физкультурно-оздоровительное	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
8		Благоустройство бивака	3	Занятие – лекция	Устный опрос	Кабинет №20
9		Должности в группе постоянные и переменные	3	Лекция	Индивидуальный опрос тестирование	Кабинет №20
10		История развития ледолазания	3	Лекция	опрос тестирование	Кабинет №20
11		Одежда ледолаза, личное снаряжение	3	Лекция	опрос, тестирование	Кабинет №20
12		Отработка техники драйтулинг по разнообразному рельефу	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
13		Отработка техники драйтулинг по разнообразному рельефу	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
14		Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	Основы туристской подготовки.	наблюдение	на местности
15		Понятие о топографической и спортивной карте	3	учебное занятие	дифференцированная проверочная работа	Кабинет №20
16		Отработка техники драйтулинг по разнообразному рельефу	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
17		Основные элементы ледовых дистанций	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
18		Ориентирование карты по компасу	3	тематические задания по подгруппам	тестирование	Кабинет №20

19		Отработка техники драйтулинг	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
20		Подвижные игры	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
21		Узлы, применяемые в туризме. Вязание узлов.	3	тематические задания по подгруппам	тестирование	Кабинет№20
22		Отработка техники драйтулинг	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Уст «Башня»
23		Подвижные игры	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
24		Составление меню на однодневный поход	3	практическое занятие	дифференцированная работа	Спортивный зал
25		Отработка техники драйтулинг	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Уст «Башня»
26		Подвижные игры	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
27		Однодневный поход	8	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	на местности
28		Фотоотчет о походе	3	практическое занятие	Наблюдение	Спортивный зал
29		Способы верхней страховки	3	Комбинированное	опрос тестирование	Кабинет№20
30		Отработка техники драйтулинг	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Уст «Башня»
31		Условные знаки	3	Лекция	тестирование	Кабинет№20
32		Оказание первой помощи к условно пострадавшему	3	Лекция	опрос тестирование	Кабинет№20
33		Выполнение нижней страховки. Завязывание узлов	3	Комбинированное	Индивидуальный опрос тестирование	Кабинет№20
34		Быстрое лазание по неизвестной трассе	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
35		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Уст «Башня»
36		Чтение трассы	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
37		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
38		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Уст «Башня»
39		Нижняя страховка. Завязывание узлов	3	Комбинированное	опрос тестирование	Кабинет№20
40		Отработка техники драйтулинг	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Уст «Башня»
41		Условные знаки	3	Лекция	тестирование	Кабинет№20
42		Отработка техники драйтулинг	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
43		Лазание на фифах по разнообразному рельефу.	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»

44		Продолжительное лазание по скалодрому	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
45		Отработка техники драйтулинг. Чтение трассы.	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
46		Лазание на фифах по разнообразному рельефу.	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
47		Продолжительное лазание по скалодрому	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
48		Отработка техники драйтулинг	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
49		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
50		Продолжительное лазание по скалодрому	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
51		Отработка техники драйтулинг. Чтение трассы	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
52		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
53		Упражнения на развитие быстроты и ловкости	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
54		Однодневный поход	8	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	на местности
55		Отработка техники драйтулинг	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
56		Лазание на фифах по разнообразному рельефу.	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
57		Комплекс игровых упражнений	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
58		Работа с компасом	3	Комбинированное	опрос тестирование	Помещение СЮТ
59		Работа с компасом	3	Комбинированное	опрос тестирование	Помещение СЮТ
60		Лазание на фифах по разнообразному рельефу.	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
61		Комплекс игровых упражнений. Гимнастика.	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
62		Отработка техники драйтулинг	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
63		Измерение расстояний	3	Лекция	опрос тестирование	На местности
64		Комплекс игровых упражнений	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
65		Отработка техники драйтулинг. Чтение трассы.	3	Занятие тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»

66		Способы ориентирования	3	Лекция	опрос тестирование	Помещение СЮТ
67		Комплекс игровых упражнений. Гимнастика	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
68		Природные особенности родного края	3	Лекция	Индивидуальный опрос тестирование	Кабинет №20
69		Освоение технических приемов боулдеринг	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
70		Туристские возможности родного края	3	Лекция	Индивидуальный опрос тестирование	Кабинет №20
71		Правила соревнований по ледолазанию	3	Лекция	Индивидуальный опрос тестирование	Кабинет №20
72		Соревнования по ледолазанию	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
73		Тактическая подготовка в ледолазании	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
74		Туристские возможности родного края	3	Лекция	Индивидуальный опрос тестирование	Кабинет №20
75		Быстрое лазание по неизвестной трассе	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
76		Аптечка	3	Лекция	опрос тестирование	Кабинет №20
77		Лазание на фифах	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
78		Подтягивания различными хватами	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
79		Освоение технических приемов боулдеринг	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
80		Приемы оказания первой помощи	3	Лекция	опрос тестирование	Кабинет №20
81		Приемы оказания первой помощи	3	Лекция	опрос тестирование	Кабинет №20
82		Соревнования по ледолазанию	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
83		Отработка техники драйтулинг	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Уст «Башня»
84		Приемы транспортировки пострадавшего	3	Лекция	опрос тестирование	Спортивный зал
85		Строение организма	3	Лекция	опрос тестирование	Кабинет №20
86		Предупреждение спортивных травм	3	Лекция	опрос тестирование	Кабинет №20
87		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
88		Подвижные игры	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
89		Отработка техники драйтулинг	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»

90		Лазание на фифах	3	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
91		Подвижные игры	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
92		Отработка техники драйтулинг	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
93		Лазание на фифах по разнообразному рельефу	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Уст «Башня»
94		Подвижные игры	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
95		Туристский слет	5	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	на местности
96		Отработка техники драйтулинг	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
97		Комплекс физических упражнений	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
98		Лазание с доставанием зацепов на вытяжку	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Спортивный зал
99		Отработка техники драйтулинг	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
100		Физические упражнения	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
101		Лазание с высоким поднятием ноги	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
102		Отработка техники драйтулинг по разнообразному рельефу .	3	Занятие – тренировка	Наблюдение	Уст «Башня»
103		Комплекс физических упражнений	3	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	Спортивный зал
всего			324			

**Календарный тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.		Туристское снаряжение	3ч	комбинированная	опрос, тесты, собеседование	помещение СЮТ
2.		Организация туристского быта	3ч	учебная	тесты, практические задания	учебный кабинет
3.		Подготовка к походу	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
4.		Питание в туристском походе	3ч	комбинированная	опрос, тесты, собеседование	учебный кабинет
5.		Упражнения с сопротивлением	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
6.		Туристские должности в группе	3ч	учебная	опрос, тесты, практические задания	учебный кабинет
7.		Туристский слет	3ч	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	на местности
8.		Обеспечение безопасности в туристском походе	3ч	учебная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
9.		Возникновение аварийных ситуаций в походе	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
10.		Комплекс физических упражнений	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
11.		Действия группы в аварийных ситуациях	3ч	учебная	опрос, тесты, собеседование	учебный кабинет
12.		Итоги туристского похода	3ч	комбинированная	опрос, собеседование	учебный кабинет
13.		Однодневный поход	8ч	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	на местности
14.		Обязанности туриста-проводника	3ч	лекция	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
15.		Земля и карта	3ч	лекция	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
16.		Упражнения для развития силовых качеств	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
17.		Топографическая и спортивная карты	3ч	комбинированная	опрос, собеседование	учебный кабинет
18.		Компас, работа с компасом	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
19.		Упражнения на развитие ловкости, координации	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал

20.		Измерение расстояний	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
21.		Способы ориентирования	3ч	лекция	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
22.		Упражнения на развитие гибкости	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
23.		Упражнения на развитие общей выносливости	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
24.		Ориентирование по местным предметам	3ч	учебная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
25.		Туристские возможности родного края	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
26.		Однодневный поход	8ч	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	на местности
27.		Упражнения на развитие гибкости	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
28.		Комплекс физических упражнений	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
29.		Туристские возможности родного края	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
30.		Изучение района путешествия	3ч	учебная	тестовые и практические задания	учебный кабинет
31.		Походная медицинская аптечка	3ч	лекция	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
32.		Приемы по оказанию первой помощи	3ч	учебная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
33.		Обработка ран, наложение жгута	3ч	практическая	практические задания	помещение СЮТ
34.		Первая помощь при переломах, кровотечениях	3ч	учебная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
35.		Комплекс физических упражнений	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
36.		Освоение способов бинтования ран	3ч	практическая	практические задания	помещение СЮТ
37.		Первая помощь условно пострадавшим	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
38.		Приемы транспортировки пострадавшего	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
39.		Упражнения для рук и плечевого пояса	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
40.		Специальная физическая подготовка	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов, зачет по ОФП	спортивный зал

41.		Упражнения для развития силовых качеств	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов, зачет по ОФП	спортивный зал
42.		Альпинизм и ледолазание	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
43.		Снаряжение для ледолазания	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
44.		Упражнения на развитие выносливости	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов, зачет по ОФП	спортивный зал
45.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
46.		Скоростное лазание	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
47.		Лазание с ледовыми инструментами	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
48.		Упражнения на развитие быстроты	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов, зачет по ОФП	спортивный зал
49.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
50.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
51.		Упражнения на развитие ловкости	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов, зачет по ОФП	спортивный зал
52.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
53.		Соревнования по ледолазанию	3ч	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
54.		Лазание на фифах	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
55.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
56.		Лазание на фифах	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
57.		Упражнения на развитие выносливости	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов, зачет по ОФП	спортивный зал
58.		Скоростное лазание	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
59.		Лазание на фифах	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
60.		Лазание драйтулинг	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ

61.		Соревнования по ледолазанию	3ч	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
62.		Упражнения для развития силовых качеств	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов, зачет по ОФП	спортивный зал
63.		Лазание на фифах	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
64.		Лазание на фифах	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
65.		Упражнения на развитие быстроты	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов, зачет по ОФП	спортивный зал
66.		Лазание с ледовыми инструментами	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
67.		Скоростное лазание	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
68.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
69.		Упражнения на развитие ловкости	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов	спортивный зал
70.		Лазание с ледовыми инструментами	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
71.		Соревнования по ледолазанию	3ч	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
72.		Скоростное лазание	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
73.		Лазание с ледовыми инструментами	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
74.		Комплекс физических упражнений	3ч	занятие – тренировка	зачет по ОФП	спортивный зал
75.		Скоростное лазание	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
76.		Ледолазание по разнообразному рельефу	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
77.		Ледолазание по разнообразному рельефу	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
78.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
79.		Лазание драйтулинг	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
80.		Игровые упражнения	3ч	занятие – тренировка	выполнение нормативов	спортивный зал
81.		Скоростное лазание	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
82.		Ледолазание по разнообразному рельефу	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
83.		Лазание с ледовыми инструментами	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ

84.		Ледолазание по разнообразному рельефу	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
85.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
86.		Лазание драйтулинг	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
87.		Ледолазание по разнообразному рельефу	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
88.		Однодневный поход	8ч	физкультурно-оздоровительное	наблюдение	на местности
89.		Лазание с ледовыми инструментами	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
90.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
91.		Соревнования по ледолазанию	3ч	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
92.		Тактика ледолазания	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
93.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
94.		Техника ледолазания	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
95.		Тактика ледолазания	3ч	комбинированная	опрос, тесты, практические задания	помещение СЮТ
96.		Техника безопасности в ледолазании	3ч	занятие – тренировка	опрос, практические задания	помещение СЮТ
97.		Верхняя и нижняя страховка	3ч	занятие – тренировка	опрос, практические задания	помещение СЮТ
98.		Комбинированная страховка	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
99.		Отработка навыков страховки	3ч	занятие – тренировка	практические задания	помещение СЮТ
100.		Правила соревнований по ледолазанию	3ч	учебная	опрос, собеседование	учебный кабинет
101.		Соревнования по ледолазанию	3ч	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
102.		Соревнования по ледолазанию	3ч	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
103.		Соревнования по ледолазанию	3ч	практическое занятие	индивидуальный зачет	УСТ «Башня»
			324ч			