


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45 города Челябинска»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от «30» августа 2022г.
Заместитель директора
по воспитательной работе
 С.С. Лебедева

Утверждаю:
Директор МБОУ
«СОШ №45 г. Челябинска»
 С.Б. Хайдуков
«01» сентября 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческая направленности
«Туристы-кадеты»

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 5 лет
Год разработки программы: 2021

Автор-составитель:
Ковыляева Алена Сергеевна,
педагог дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ - туристско-краеведческая.

АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗМА ПРОГРАММЫ

Туризм, краеведение и экскурсии являются наиболее действенным средством воспитания учащихся, служат целям всестороннего развития школьников, их подготовке к жизни, труду, защите Родины. В процессе занятий туризмом развивается познавательная активность, совершенствуется нравственное, трудовое, физическое и эстетическое воспитание, укрепляется здоровье, рационально используется свободное время, воспитываются волевые качества, коллективизм, инициатива и самостоятельность.

В походах и на экскурсиях учащиеся выполняют задания учреждения и других организаций по сбору краеведческого материала, исследованию объектов истории и культуры, проводят работу по охране природы и памятников культуры.

Спортивная составляющая туризма (дисциплина дистанции) так же способствует гармоничному развитию личности, так как помимо комплексного физического развития, подразумевает развитие волевых качеств, необходимых для преодоления трудных, подчас экстремальных ситуаций как самостоятельно, так и с товарищами, а так же получению набора знаний и умений для преодоления различных препятствий и природных факторов.

Даже просто физическая подготовка в туризме охватывает элементы присущие различным, подчас почти несовместимым, видам спорта (например, элементы силовой подготовки из тяжелой атлетики, работы на ловкость с элементами гимнастики и легкоатлетические и лыжные техники), объединяя их в единый взаимосвязанный комплекс.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Кадетское воспитание – строго согласованное с общими началами российского государственного устройства система формирования личности воспитанника с целью подготовки его к служению Отечеству на государственном и, в первую очередь, военном поприще, посредством сообщения каждому воспитаннику тех верных понятий и стремлений, кои служат прочною основою чувству верноподданнического долга, сознательного повиновения власти и закону, всех личных, семейных и общественных добродетелей, и осуществляемое специально подготовленными офицерами-воспитателями и начальниками в условиях интерната с военным укладом жизнедеятельности и раздельного обучения.

Кадетское образование – четко регламентируемая система предоставления воспитаннику необходимого объема знаний, воспитание у него умений и привития на этой основе навыков общественно-полезной деятельности, профессиональной ориентации (начального профессионального образования) с целью раннего определения его способностей и склонностей и правильному их использованию с большей отдачей государству и обществу. Кадетское воспитание и образование ранее реализовывалось в кадетских учебных заведениях, но с недавнего времени получило развитие создание отдельных кадетских классов и объединений на базе общеобразовательных учреждений. Базой кадетского образования является начальное или среднее общее образование.

Кадетские классы открываются приказом Управления по делам образования по инициативе педагогического совета общеобразовательного учреждения при наличии высококвалифицированных кадров и сложившихся связей школы с социальными партнерами.

Основные цели кадетского движения – интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их адаптация к жизни в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан к службе Отечеству на гражданском и военном поприще. Создание кадетских классов вызвано убежденностью в необходимости формирования у подростков чувства ответственности за судьбу России, своего родного края и готовности к самоотверженной защите Отечества в духе и традициях наших предков.

Воспитать человека любящим свою землю, свой народ, быть готовым к защите своей Родины не только в боях, а защищать ее каждый день своим трудом, учебой, добром и бережливостью – очень не простая задача. Дополнительное образование в кадетских классах в общеобразовательной школе обеспечивает учащимся:

- удовлетворение образовательных потребностей детей, выходящих за пределы государственных образовательных стандартов;
- основы военно-физической и профессионально-трудовой подготовки в рамках оборонно-спортивного профиля по специальности «Юный спасатель»;
- уровневую подготовку учащихся по отдельным курсам и дисциплинам, которые для кадетского образования являются ведущими;
- развитие творческих способностей школьников в соответствии с их интересами и склонностями;
- успешное завершение среднего (полного) общего образования.

В качестве приоритетных направлений, выдвигаются такие духовно-нравственные качества как гражданственность, патриотизм, преданность своему Отечеству. Именно возрождению такой преемственности между поколениями служат кадетские классы. Воспитательная система школы, имеющей кадетские классы, выделяет актуальные и перспективные, с точки зрения развития их учащихся, основные направления воспитательной работы, прежде всего, связанные с развитием следующих потенциалов личности ребенка:

- ценностный (нравственный) потенциал – гражданско-патриотическое направление (представлено отрядом «Во славу Отечества», краеведческой секцией, кружком архивоведения);
- физический потенциал – физкультурно-спортивное направление (представлено секциями общефизической подготовки, легкой атлетики, туризма, волейбола);
- художественный (эстетический) потенциал – художественно-эстетическое направление (представлено вокально-хоровым кружком, ансамблем бального танца, клуб «Хорошие манеры»).

Многие принципы, исторически заложенные в туризме, тесно перекликаются с принципами кадетского движения, поэтому занятия Спортивным туризмом способны гармонично дополнить образовательную программу кадетского объединения. Этому способствует то, что туризм является комплексным видом и, помимо спортивной составляющей, включает в себя интеллектуальные и социальные элементы. Занятие туризмом способствуют формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом в природной автономной среде, развитию основных физических качеств, а также наблюдательности, памяти, воображения, логического мышления. Учащиеся приобретают туристские навыки, учатся быстро ориентироваться на незнакомой местности. Спортивный туризм – это целенаправленное совершенствование волевых качеств и черт характера, необходимых для быстрых и уверенных действий в сложных ситуациях – самообладания, смелости, решительности. Так же туризм способствует формированию умения работать в коллективе, в независимости от внешних и внутренних факторов поддерживая его работоспособность в достижении поставленных целей.

Социальное воспитание на современном этапе развития страны осуществляется в неоднозначной, нередко противоречивой ситуации: развитие рыночных отношений сопровождается известным обострением социально – экономических проблем, в том числе, усилением тенденций социальной, региональной, этноконфессиональной дезинтеграции,

нарастанием криминализации общества, опасностью наркотизации молодежи, снижением уровня ее физического и психического здоровья, проявлением бездуховности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование у обучающихся кадетских классов личностных качеств, необходимых гражданину для служения Родине посредством приобщения детей к туристско-краеведческой деятельности, привитие навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья, адаптация подростков к жизни в согласии с живой природой, обществом и самим собой, формирование общей культуры и гражданской позиции и организация содержательного досуга.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Познавательная:

Расширить кругозор детей, вовлечением в изучение мира с помощью личного знакомства с ним в туристских походах и путешествиях, привить исследовательские навыки, навыки наблюдения и описания, общения и взаимопомощи;

Развивающая:

Развить личную и социальную активность учащихся, научить взаимопомощи и ответственности за других, навыкам самообслуживания без присутствия родителей;

Обучающая:

Научить детей составлять план путешествия, участвовать в его организации, подводить итоги путешествия, ориентироваться на местности по карте и компасу, совершать пешие походы.

Получить начальные навыки преодоления препятствий и участия в соревнованиях, освоить бивуачные навыки и навыки самообслуживания в походных условиях.

Мотивационная:

Научить созданию комфортной обстановки в микроколлективе в условиях автономного существования группы, создать условия доброжелательности и взаимопомощи. Развить у детей мотивацию к продолжению деятельности в туризме и самостоятельным занятиям физической культурой.

Социально-педагогическая:

Сформировать у детей общественную активность и положительное восприятие социума и своего значения для его развития, воспитать толерантность, стойкую гражданскую позицию;

Эстетическая:

Развить умение ценить красоту природы, ответственное отношение к ее сохранению, культуру поведения;

Оздоровительная:

Сформировать потребность в здоровом образе жизни, знания своих физических возможностей, гигиенические навыки вне цивилизации;

Спортивная: Сформировать у детей умения преодолевать препятствия, необходимые для участия в соревнованиях кадетов и соревнованиях по спортивному туризму.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ

Участниками программы являются учащиеся кадетских классов основной общеобразовательной школы. Диапазон возраста обучающихся: с 11 до 16 лет. Наполняемость группы на 10-15 человек.

После окончания программы, наличия развитой мотивации к продолжению деятельности учащиеся могут продолжить обучаться по программам углубленного (Совершенствование) этапа обучения, выбрав определенную специализацию в спортивном туризме.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа рассчитана на 5 лет обучения (Основной этап) с возможностью продления (этап совершенствования). Возможна корректировка программы на объединение годов обучения.

Основной этап служит для приобретения занимающимися знаний необходимых для успешной реализации стоящих перед программой целей и задач.

Навыки, полученные учащимися кадетских классов на этом этапе, позволят им участвовать в соревнованиях «Зарница-школа безопасности» с преодолением определенных препятствий (этапов).

Так же данный этап может служить для выделения из общего числа учащихся, группы имеющей наибольшие перспективы и мотивацию к дальнейшим занятиям спортивным туризмом.

Этап совершенствования служит для дальнейших занятий с наиболее мотивированной частью учащихся с целью их спортивного и иного роста в сфере занятий спортивным туризмом и соревнованиями школы безопасности.

На любом из этапов обучения в состав блока 4 «ОФП и СФП» могут быть включены элементы подготовки к сдаче норм ГТО, при условии, что они не будут доминировать или идти в разрез с элементами физической подготовки необходимыми для решения спортивно-туристских задач.

УРОВНИ ОБУЧЕНИЯ

Год обучения	Возраст	Минимум часов в неделю
1	11-12лет	1
2	12-13	2
3	13-14	2
4	14-15	2
5	15-16	2

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ могут быть групповыми и индивидуальными

Учебные занятия в объединении делятся на:

- занятия в помещении:

Семинарские занятия (не более 3 часов) включают в себя элементы как теоретической так и практической подготовки по изучаемым темам

коллективные и творческие работы (возможна групповая и индивидуальная работа с учащимися по расписанию и вне сетки часов)

- занятия на местности (не более 4-х часов)

- учебно-тренировочные занятия на полигонах или спортыплощадках (не более 4-х часов)

- эскурсия (4 часа или 8 часов в рамках похода выходного дня)

- выездные занятия:

учебно-тренировочный поход (1 день - 8 часов, возможны однодневные походы, двухдневные походы выходного дня, многодневные походы в каникулы)

туристские или учебно-тренировочные сборы (выезд на местность с целью отработки спортивных или учебных навыков)

соревнования (участие в соревнованиях от 4-х часов в случае прохождения их в пределах Челябинска, до 8 часов – за его территорией, или оформление многодневной поездки так же как многодневного похода)

- участие в конференциях, семинарах, акциях (как индивидуальная работа членов туристского объединения, так и групповая, чаще всего вне сетки часов, кроме акций в которых участвует вся учебная группа)

- туристский лагерь или экспедиция (форма для закрепления навыков, как отдельных членов учебного объединения, так и всей группы, совмещенная с летним отдыхом детей).

Средствами воспитания при работе над программой выступают:

- вовлеченность учащихся в интересующую их деятельность,
- целесообразность совместной деятельности педагога и учащихся,
- личный пример педагога,
- среда, сформированная в процессе деятельности,
- природная среда,
- постоянное соприкосновение с культурным, историческим наследием,
- целесообразные физические нагрузки,
- атмосфера сотворчества,
- воспитание через коллектив,
- создание ситуаций самовыражения личности и успеха,
- самостоятельный осознанный труд на благо всех,
- другие.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Данный раздел включен в учебно-тематический план каждого блока и его подразделов. В основных блоках данный раздел имеет более детальную проработку, так как приобретаемые в нем умения являются ключевыми в подготовке туристов кадетов. В вариативных блоках данный раздел носит рекомендательный характер и служит для ориентации на общие принципы работы по конкретному блоку.

Для определения уровня освоения программы для каждого года обучения прописаны конкретные знания, умения и навыки, по которым занимающиеся должны показывать положительные результаты. В результативность вынесены частные элементы (большинство из которых, особенно на первых годах обучения, можно определить путем наблюдения, без применения отдельного тестирования) позволяющие проверить степень освоения материала учащимися (текущий контроль), без знания которых дальнейшая работа по программе будет проблематична. Так же, контроль за этими элементами позволяет более целенаправленно распределять часы из оперативного резерва для более качественной работы объединения.

Контрольные показатели прописаны только для базового раздела программы и могут быть дополнены какими-либо показателями для оценки освоения программы дополнительных блоков, выбранных для работы объединения.

ОЦЕНОЧНАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для каждого года обучения предусмотрена система оценки результатов освоения программы (вводный, текущий и выпускной контроль), включающая в себя как контрольные нормативы, так и чисто наблюдательные показатели, способствующие не только подведению итогов годовой работы, но и корректировке образовательного процесса для повышения его эффективности. (См. приложения)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения – 5 класс

№	Тема, раздел	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля текущего
	БАЗОВЫЕ БЛОКИ	21	9	12	
	Блок 1. Вводный	3	3		
	Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом	2	2		
1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий.	1	1		Устный опрос
2	Тема 2. Основы путешествий	1	1		Устный опрос
	Раздел 2. Общие сведения о туризме	1	1		
3	Тема 1. Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах.	1	1		Устный опрос
	Блок 2. Спортивный туризм – дистанции	8	2	6	
	Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением	4		4	
4	Тема 1. Узлы.	1		1	Сдача норматива
5	Тема 2. Работа с карабином.	1		1	Сдача норматива
6	Тема 3. Страховочная система	1		1	Сдача норматива
7	Тема 4. Работа с основной веревкой	1		1	Сдача норматива
	Раздел 2. Преодоление препятствий и этапов	4	2	2	
8	Тема 1. Этапы туристских соревнований	2	1	1	Устный опрос, сдача норматива
9	Тема 2. Основы скалолазания (в зале)	2	1	1	Устный опрос
	Блок 3. Ориентирование	6	3	3	
	Раздел 1. Основы топографии и картографии	2	1	1	
10	Тема 1. Работа с картой	2	1	1	Устный опрос; графическая работа
	Раздел 2. Основы ориентирования на местности	4	2	2	
11	Тема 1. Работа с компасом	2	1	1	Устный опрос, сдача норматива
12	Тема 2. Работа с картой на местности	2	1	1	Устный опрос, сдача норматива, графическая работа
	Блок 4. ОФП и СФП Начальная общефизическая и спортивная подготовка	4	1	3	
13	Тема 1. ОФП	2	1	1	Устный опрос, сдача норматива
14	Тема 2. Основы лыжной техники	1		1	Сдача норматива

15	Тема 3. Подвижные и спортивные игры.	1		1	Сдача норматива
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ	13	6	7	
	Блок 5. Краеведение	5	5		
	Раздел 1. Краеведение	5	5		
16	Тема 1. Изучение района путешествия	3	3		Тестирование
17	Тема 2. Изучение родного края	2	2		Тестирование
	Блок 6. Совершенствование туристских навыков	3	1	2	
	Раздел 1. Походы, соревнования, праздники	3	1	2	Отчет
18	Тема 1. Походы. Экскурсии	1		1	Отчет
19	Тема 2. Соревнования	1		1	Отчет
20	Тема 3. Культурология	1	1		Устный опрос
	Блок 7. Контрольные испытания	2		2	
	Раздел 1. Контрольные испытания	2		2	
21	Тема 1. Тесты и испытания	1		1	Сдача норматива
22	Тема 2. Физические нормативы	1		1	Сдача норматива
	Блок 8. Подготовка к тренировке	1		1	
	Раздел 1. Подготовка к тренировке	1		1	
23	Тема 1. Подготовительные работы со снаряжением и оборудованием под руководством педагога	1		1	Сдача норматива
	Блок 9. Спасательные работы	2		2	
	Раздел 1. Спасательные работы	2		2	
24	Тема 1. Первая медицинская помощь	1		1	Тестирование
25	Тема 2. Транспортировка пострадавшего	1		1	Тестирование

2 год обучения – 6 класс

№	Тема, раздел	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля	текущего
	БАЗОВЫЕ БЛОКИ	42	18	24		
	Блок 1. Вводный	6	6			
	Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом	4	4			
1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий.	2	2			Устный опрос
2	Тема 2. Основы путешествий	2	2			Устный опрос
	Раздел 2. Общие сведения о туризме	2	2			
3	Тема 1. Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах.	2	2			Устный опрос
	Блок 2. Спортивный туризм – дистанции	16	4	12		

	Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением	8		8	
4	Тема 1. Узлы.	2		2	Сдача норматива
5	Тема 2. Работа с карабином.	2		2	Сдача норматива
6	Тема 3. Страхочная система	2		2	Сдача норматива
7	Тема 4. Работа с основной веревкой	2		2	Сдача норматива
	Раздел 2. Преодоление препятствий и этапов	8	4	4	
8	Тема 1. Этапы туристских соревнований	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива
9	Тема 2. Основы скалолазания (в зале)	4	2	2	Устный опрос
	Блок 3. Ориентирование	12	6	6	
	Раздел 1. Основы топографии и картографии	4	2	2	
10	Тема 1. Работа с картой	4	2	2	Устный опрос, графическая работа
	Раздел 2. Основы ориентирования на местности	8	4	4	
11	Тема 1. Работа с компасом	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива
12	Тема 2. Работа с картой на местности	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива, графическая работа
	Блок 4. ОФП и СФП Начальная общефизическая и спортивная подготовка	8	2	6	
13	Тема 1. ОФП	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива
14	Тема 2. Основы лыжной техники	2		2	Сдача норматива
15	Тема 3. Подвижные и спортивные игры.	2		2	Сдача норматива
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ	26	12	14	
	Блок 5. Краеведение	10	10		
	Раздел 1. Краеведение	10	10		
16	Тема 1. Изучение района путешествия.	6	6		Тестирование
17	Тема 2. Изучение родного края	4	4		Тестирование
	Блок 6. Совершенствование туристских навыков	6	2	4	
	Раздел 1. Походы, соревнования, праздники	6	2	4	Отчет
18	Тема 1. Походы. Экскурсии	2		2	Отчет
19	Тема 2. Соревнования	2		2	Отчет
20	Тема 3. Культурология	2	2		Устный опрос
	Блок 7. Контрольные испытания	4		4	
	Раздел 1. Контрольные испытания	4		4	
21	Тема 1. Тесты и испытания	2		2	Сдача норматива
22	Тема 2. Физические нормативы	2		2	Сдача норматива
	Блок 8. Подготовка к тренировке	2		2	
	Раздел 1. Подготовка к тренировке	2		2	

23	Тема 1. Подготовительные работы со снаряжением и оборудованием под руководством педагога	2		2	Сдача норматива
	Блок 9. Спасательные работы	4		4	
	Раздел 1. Спасательные работы	4		4	
24	Тема 1. Первая медицинская помощь	2		2	Тестирование
25	Тема 2. Транспортировка пострадавшего	2		2	Тестирование

3 год обучения – 7 класс

№	Название разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля	текущего
	БАЗОВЫЕ БЛОКИ	42	18	24		
	Блок 1. Вводный	6	6			
	Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом	4	4			
1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий.	2	2		Устный опрос	
2	Тема 2. Основы путешествий	2	2		Устный опрос	
	Раздел 2. Общие сведения о туризме	2	2			
3	Тема 1. Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах.	2	2		Устный опрос	
	Блок 2. Спортивный туризм – дистанции	16	4	12		
	Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением	8		8		
4	Тема 1. Узлы.	2		2	Сдача норматива	
5	Тема 2. Работа со специальным снаряжением.	2		2	Сдача норматива	
6	Тема 3. Страховочная система	2		2	Сдача норматива	
7	Тема 4. Работа с основной веревкой	2		2	Сдача норматива	
	Раздел 2. Преодоление препятствий и этапов	8	4	4		
8	Тема 1. Работа на спортивной дистанции	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива	
9	Тема 2. Основы скалолазания.	4	2	2	Устный опрос	
	Блок 3. Ориентирование	12	6	6		
	Раздел 1. Основы топографии и картографии	4	2	2		
10	Тема 1. Работа с картой	4	2	2	Устный опрос, графическая работа	
	Раздел 2. Основы ориентирования на местности	4	2	2		
11	Тема 1. Работа с картой на местности	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива, графическая работа	

	Блок 4. ОФП и СФП Начальная общефизическая и спортивная подготовка	8	2	6	
12	Тема 1. ОФП	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива
13	Тема 2. Основы лыжной техники	2		2	Сдача норматива
14	Тема 3. Подвижные и спортивные игры.	2		2	Сдача норматива
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ	26	12	14	
	Блок 5. Краеведение	10	10		
	Раздел 1. Краеведение	10	10		
15	Тема 1. Изучение района путешествия	6	6		Тестирование
16	Тема 2. Изучение родного края	4	4		Тестирование
	Блок 6. Совершенствование туристских навыков	6	2	4	
	Раздел 1. Походы, соревнования, праздники	6	2	4	
17	Тема 1. Походы. Экскурсии	2		2	Отчет
18	Тема 2. Соревнования. Спортивные сборы	2		2	Отчет
19	Тема 3. Культурология	2	2		Устный опрос
	Блок 7. Контрольные испытания	4		4	
	Раздел 1. Контрольные испытания	4		4	
20	Тема 1. Тесты и испытания	2		2	Сдача норматива
21	Тема 2. Физические нормативы	2		2	Сдача норматива
	Блок 8. Подготовка к тренировке	4		4	
	Раздел 1. Подготовка к тренировке	2		2	
22	Тема 1. Организация перил	2		2	Сдача норматива
23	Тема 2. Организация этапов - препятствий	2		2	Сдача норматива
	Блок 9. Спасательные работы	4		4	
	Раздел 1. Спасательные работы	4		4	
24	Тема 1. Первая медицинская помощь	2		2	Тестирование
25	Тема 2. Транспортировка пострадавшего	2		2	Тестирование

4 год обучения – 8 класс

№	Название разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля	текущего
	БАЗОВЫЕ БЛОКИ	42	18	24		
	Блок 1. Вводный	6	6			
	Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом	4	4			
1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий.	2	2		Устный опрос	
2	Тема 2. Основы путешествий	2	2		Устный опрос	

	Раздел 2. Общие сведения о туризме	2	2		
3	Тема 1. Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах.	2	2		Устный опрос
	Блок 2. Спортивный туризм – дистанции	16	4	12	
	Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением	8		8	
4	Тема 1. Узлы.	2		2	Сдача норматива
5	Тема 2. Работа со специальным снаряжением.	2		2	Сдача норматива
6	Тема 3. Страховочная система	2		2	Сдача норматива
7	Тема 4. Работа с основной веревкой	2		2	Сдача норматива
	Раздел 2. Преодоление препятствий и этапов	8	4	4	
8	Тема 1. Работа на спортивной дистанции	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива
9	Тема 2. Основы скалолазания	4	2	2	Устный опрос
	Блок 3. Ориентирование	12	6	6	
	Раздел 1. Основы топографии и картографии	4	2	2	
10	Тема 1. Работа с картой	4	2	2	Устный опрос, графическая работа
	Раздел 2. Основы ориентирования на местности	4	2	2	
11	Тема 1. Работа с картой на местности	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива, графическая работа
	Блок 4. ОФП и СФП Начальная общефизическая и спортивная подготовка	8	2	6	
12	Тема 1. ОФП	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива
13	Тема 2. Основы лыжной техники	2		2	Сдача норматива
14	Тема 3. Подвижные и спортивные игры.	2		2	Сдача норматива
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ	26	12	14	
	Блок 5. Краеведение	10	10		
	Раздел 1. Краеведение	10	10		
15	Тема 1. Изучение района путешествия	6	6		Тестирование
16	Тема 2. Изучение родного края	4	4		Тестирование
	Блок 6. Совершенствование туристских навыков	6	2	4	
	Раздел 1. Походы, соревнования, праздники	6	2	4	
17	Тема 1. Походы. Экскурсии	2		2	Отчет
18	Тема 2. Соревнования. Спортивные сборы	2		2	Отчет
19	Тема 3. Культурология	2	2		Устный опрос
	Блок 7. Контрольные испытания	4		4	

	Раздел 1. Контрольные испытания	4		4	
20	Тема 1. Тесты и испытания	2		2	Сдача норматива
21	Тема 2. Физические нормативы	2		2	Сдача норматива
	Блок 8. Подготовка к тренировке	4		4	
	Раздел 1. Подготовка к тренировке	2		2	
22	Тема 1. Организация перил	2		2	Сдача норматива
23	Тема 2. Организация этапов - препятствий	2		2	Сдача норматива
	Блок 9. Спасательные работы	4		4	
	Раздел 1. Спасательные работы	4		4	
24	Тема 1. Первая медицинская помощь	2		2	Тестирование
25	Тема 2. Транспортировка пострадавшего	2		2	Тестирование

5 год обучения – 9 класс

№	Название разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля	текущего
	БАЗОВЫЕ БЛОКИ	40	8	32		
	Блок 1. Вводный	6	6			
	Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом	4	4			
1	Тема 1. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий.	2	2		Устный опрос	
2	Тема 2. Основы путешествий	2	2		Устный опрос	
	Раздел 2. Общие сведения о туризме	2	2			
3	Тема 1. Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах.	2	2		Устный опрос	
	Блок 2. Спортивный туризм – дистанции	16		16		
	Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением	8		8		
4	Тема 1. Узлы.	4		4	Сдача норматива	
5	Тема 2. Совершенствование навыков работы со снаряжением.	4		4	Сдача норматива	
	Раздел 2. Этапы туристских дистанций	8		8		
6	Тема 1. Работа на спортивной дистанции	4		4	Устный опрос, сдача норматива	
7	Тема 2. Основы скалолазания	4		4	Устный опрос	
	Блок 3. Ориентирование	8		8		
	Раздел 1. Основы топографии и картографии	4		4		
8	Тема 1. Закрепление пройденного материала по топографии и картографии	4		4	Устный опрос, графическая работа	

	Раздел 2. Основы ориентирования на местности	4		4	
9	Тема 1. Совершенствование навыков ориентирования на местности	4		4	Устный опрос, графическая работа
	Блок 4. ОФП и СФП Начальная общефизическая и спортивная подготовка	10	2	8	
10	Тема 1. ОФП и СФП	4	2	2	Устный опрос, сдача норматива
11	Тема 2. Основы лыжной техники	2		2	Сдача норматива
12	Тема 3. Подвижные и спортивные игры	4		4	Сдача норматива
	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ	28	8	20	
	Блок 5. Краеведение	6	6		
	Раздел 1. Краеведение	6	6		
13	Тема 1. Изучение района путешествия	2	2		Тестирование
14	Тема 2. Изучение родного края	4	4		Тестирование
	Блок 6. Совершенствование туристских навыков	6	2	4	
	Раздел 1. Походы, соревнования, праздники	6	2	4	
15	Тема 1. Походы. Экскурсии	2		2	Отчет
16	Тема 2. Соревнования. Спортивные сборы	2		2	Отчет
17	Тема 3. Культурология	2	2		Устный опрос
	Блок 7. Контрольные испытания	4		4	
	Раздел 1. Контрольные испытания	4		4	
18	Тема 1. Тесты и испытания	2		2	Сдача норматива
19	Тема 2. Физические нормативы	2		2	Сдача норматива
	Блок 8. Подготовка к тренировке	6		6	
	Раздел 1. Подготовка к тренировке	6		6	
20	Тема 1. Организация этапов и препятствий	2		2	Сдача норматива
21	Тема 2. Организация дистанций	4		4	Сдача норматива
	Блок 9. Спасательные работы	6		6	
	Раздел 1. Спасательные работы	6		6	
22	Тема 1. Первая медицинская помощь	4		4	Тестирование
23	Тема 2. Транспортировка пострадавшего	2		2	Тестирование

СОДЕРЖАНИЕ

Первый год обучения

Общие принципы занятий туризмом (Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий. Основы путешествий: - навыки и правила движения группы в городе и на природе; - правила поведения во время экскурсий и путешествий; - выбор одежды для путешествий и занятий, питание в небольшом походе.)

Общие сведения о туризме (Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах).

Спортивный туризм – дистанции

Навыки работы с туристским снаряжением (Узлы. Работа с карабином. Страховочная система: - работа с верхней частью системы; - работа со страховочным поясом; - работа с системой целиком. Работа с основной веревкой.) **Преодоление препятствий и этапов** (Этапы туристских соревнований: - этапы – препятствия (приложение 2); - этапы, требующие дополнительных навыков; - этапы с элементами страховки, само страховки. Основы скалолазания (в зале).

Ориентирование

Основы топографии и картографии (Работа с картой: - виды карт; - топографические знаки, цвета на карте – рельеф.) **Основы ориентирования на местности** (Работа с компасом: - понятие сторон света и азимута; - навыки работы с компасом и картой. Работа с картой на местности: - определение своего местонахождение по карте; - поиск объектов на местности с помощью карты.)

ОФП и СФП

Начальная общефизическая и спортивная подготовка (ОФП. Основы лыжной техники. Подвижные и спортивные игры.

Краеведение (Получение информации о родном крае, конкретных районах путешествия и т.п.)

Совершенствование туристских навыков (Применение туристских навыков на практике, путем участия в соревнованиях, походах и культурно массовых мероприятиях туристско-краеведческой направленности и т.п.)

Контрольные испытания (Контрольные тесты, испытания и физические нормативы.)

Подготовка к тренировке (Подготовительные работы со снаряжением и оборудованием под руководством педагога)

Спасательные работы (Основы первой медицинской помощи и элементов спасательных работ).

Второй год обучения

Общие принципы занятий туризмом (Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий. Основы путешествий: - навыки и правила движения группы в городе и на природе; - правила поведения во время экскурсий и путешествий; - выбор одежды для путешествий и занятий, питание в небольшом походе.)

Общие сведения о туризме (Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах).

Спортивный туризм – дистанции

Навыки работы с туристским снаряжением (Узлы. Работа с карабином. Страховочная система: - работа с верхней частью системы; - работа со страховочным поясом; - работа с системой целиком. Работа с основной веревкой.) **Преодоление препятствий и этапов** (Этапы туристских соревнований: - этапы – препятствия (приложение 2); - этапы, требующие дополнительных навыков; - этапы с элементами страховки, само страховки. Основы скалолазания (в зале).

Ориентирование

Основы топографии и картографии (Работа с картой: - виды карт; - топографические знаки, цвета на карте – рельеф.) **Основы ориентирования на местности** (Работа с компасом: - понятие сторон света и азимута; - навыки работы с компасом и картой. Работа с картой на местности: - определение своего местонахождение по карте; - поиск объектов на местности с помощью карты.)

ОФП и СФП. Начальная общефизическая и спортивная подготовка (ОФП. Основы лыжной техники. Подвижные и спортивные игры.

- Краеведение** (Получение информации о родном крае, конкретных районах путешествия и т.п.)
- Совершенствование туристских навыков** (Применение туристских навыков на практике, путем участия в соревнованиях, походах и культурно массовых мероприятиях туристско-краеведческой направленности и т.п.)
- Контрольные испытания** (Контрольные тесты, испытания и физические нормативы.)
- Подготовка к тренировке** (Подготовительные работы со снаряжением и оборудованием под руководством педагога)
- Спасательные работы** (Основы первой медицинской помощи и элементов спасательных работ).

Третий год обучения

Общие принципы занятий туризмом (Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий. Основы путешествия: - правила поведения во время путешествий, тренировок и на соревнованиях; - должности в туристской группе; - организация туристского быта)

Общие сведения о туризме (Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах)

Спортивный туризм – дистанции

Навыки работы с туристским снаряжением (Узлы: Знать основные туристские узлы (в том числе петлю самостраховки) и уметь вязать их на время. Вязка узлов на основной веревке.

Работа со специальным снаряжением: - жумар - ФСУ. Страховочная система (Умение самостоятельно одевать и завязывать страховочную систему, а так же удобно размещать ее элементы при преодолении различных препятствий (крепить самостраховки для удобства бега и т.п.). Работа с основной веревкой (Умение самостоятельно смаркировать основную веревку до 40 м длиной).

Преодоление препятствий и этапов (Работа на спортивной дистанции: - личная дистанция; - командная дистанция: - работа с сопровождением; - наведение и сдергивание перил; - основы командной страховки. (Умение самостоятельно и в составе команды преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса и других типов дистанций. Умение организовывать сопровождение, наводить и сдергивать перила на этапах «спуск» и «бревно». Умение работать со страховкой). Основы скалолазания.)

Ориентирование

Топографии и картографии (Работа с картой: - топография; - рельеф; - принципы прокладки маршрута. (Умение работать с картой, самостоятельно составлять маршрут и просчитывать его километраж. Знать как можно больше топографических знаков. Знать специальные знаки для обозначения элементов дистанций ориентирования и.п. (в том числе знаки легенды) и знаки спортивных карт. Уметь определять перепад высот между точками на карте.)

Ориентирование на местности (Работа с картой на местности: - стороны света и азимут - определение своего местонахождение по карт; - поиск объектов на местности с помощью карты и компаса. (Умение определять азимут на объект на карте и местности, навыки движения по азимуту. Умение определять свое местоположение на карте. Умение проходить дистанции ориентирования).

ОФП и СФП

Начальная общефизическая и спортивная подготовка (Умение целенаправленно выполнять заданные физические упражнения. Развитие физических навыков (выносливость, координация движений, равновесие). Понимать что спортивные игры не только игра, но и тренировка физических и иных качеств)

Краеведение (Знать общие краеведческие сведения о родном крае и районе путешествия.)

Совершенствование туристских навыков

Походы, соревнования, праздники (Умение применять полученные знание и навыки на практике. Раскрытие творческого потенциала учащихся. Подготовка к мероприятиям, непосредственное участие в них, написание отчетов и другая работа по итогам мероприятия)

Контрольные испытания (Умение применять полученные знания в рамках контрольных тестов и испытаний. Готовность к сдаче физических нормативов).

Подготовка к тренировке (Умение помочь педагогу в организации необходимых для тренировки элементов (собрать полиспаст, крепить перила к опоре, укладывать кладки для «жердей») и установка К.П. в указанных местах и т.п.)

Спасательные работы (Знать правила оказания первой мед. Помощи при легких травмах (порезы, ожоги 1-2 степени и т.п.). Уметь транспортировать пострадавшего на носилках из подручных средств (жерди, штормовки). Преодоление туристских этапов с пострадавшим.)

Четвертый год обучения

Общие принципы занятий туризмом (Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий. Основы путешествия: - правила поведения во время путешествий, тренировок и на соревнованиях; - должности в туристской группе; - организация туристского быта)

Общие сведения о туризме (Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах)

Спортивный туризм – дистанции

Навыки работы с туристским снаряжением (Узлы: Знать основные туристские узлы (в том числе петлю самостраховки) и уметь вязать их на время. Вязка узлов на основной веревке.

Работа со специальным снаряжением: - жумар - ФСУ. Страховочная система (Умение самостоятельно одевать и завязывать страховочную систему, а так же удобно размещать ее элементы при преодолении различных препятствий (крепить самостраховки для удобства бега и т.п.). Работа с основной веревкой (Умение самостоятельно смаркировать основную веревку до 40 м длиной).

Преодоление препятствий и этапов (Работа на спортивной дистанции: - личная дистанция; - командная дистанция: - работа с сопровождением; - наведение и сдергивание перил; - основы командной страховки. (Умение самостоятельно и в составе команды преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса и других типов дистанций. Умение организовывать сопровождение, наводить и сдергивать перила на этапах «спуск» и «бревно». Умение работать со страховкой). Основы скалолазания.)

Ориентирование

Топографии и картографии (Работа с картой: - топография; - рельеф; - принципы прокладки маршрута. (Умение работать с картой, самостоятельно составлять маршрут и просчитывать его километраж. Знать как можно больше топографических знаков. Знать специальные знаки для обозначения элементов дистанций ориентирования и.п. (в том числе знаки легенды) и знаки спортивных карт. Уметь определять перепад высот между точками на карте.)

Ориентирование на местности (Работа с картой на местности: - стороны света и азимут - определение своего местонахождение по карт; - поиск объектов на местности с помощью карты и компаса. (Умение определять азимут на объект на карте и местности, навыки движения по азимуту. Умение определять свое местоположение на карте. Умение проходить дистанции ориентирования).

ОФП и СФП

Начальная общефизическая и спортивная подготовка (Умение целенаправленно выполнять заданные физические упражнения. Развитие физических навыков (выносливость, координация движений, равновесие). Понимать что спортивные игры не только игра, но и тренировка физических и иных качеств)

Краеведение (Знать общие краеведческие сведения о родном крае и районе путешествия.)

Совершенствование туристских навыков

Походы, соревнования, праздники (Умение применять полученные знания и навыки на практике. Раскрытие творческого потенциала учащихся. Подготовка к мероприятиям, непосредственное участие в них, написание отчетов и другая работа по итогам мероприятия)

Контрольные испытания (Умение применять полученные знания в рамках контрольных тестов и испытаний. Готовность к сдаче физических нормативов).

Подготовка к тренировке (Умение помочь педагогу в организации необходимых для тренировки элементов (собрать полиспаст, крепить перила к опоре, укладывать кладки для «жердей» и установка К.П. в указанных местах и т.п.)

Спасательные работы (Знать правила оказания первой мед. Помощи при легких травмах (порезы, ожоги 1-2 степени и т.п.). Уметь транспортировать пострадавшего на носилках из подручных средств (жерди, штормовки). Преодоление туристских этапов с пострадавшим.)

Пятый год обучения

Общие принципы занятий туризмом (Знать технику безопасности, самостоятельно соблюдать ее. Умение готовиться к туристским путешествиям, экскурсиям и т.п. Умение работать по должностям в туристской группе время путешествия, экскурсий и соревнований. Уметь организовывать туристский бивак).

Общие сведения о туризме (Изучение нормативных документов регламентирующих спортивную и туристскую деятельность, (Видовых правил, регламентов и т.п.).

Спортивный туризм – дистанции

Навыки работы с туристским снаряжением (Специальные узлы, необходимые для работы по наведению и сдергиванию перил и т.п. Заполнение возможных пробелов и исправление типичных ошибок в работе со специальным снаряжением).

Этапы туристских дистанций (Умение самостоятельно преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса, изучение элементов дистанций 3 класса. Умение самостоятельно наводить и сдергивать перила на этапах спуск и бревно. Умение командно преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса, изучение элементов дистанций 3 класса. Умение работать с командной страховкой. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с применением навыков скалолазания).

Ориентирование

Топографии и картография (Различные игры и задания на развитие умения ориентироваться в картографическом материале, Работа с картой при подготовке к путешествиям экскурсиям и т.п.)

Ориентирование на местности (Совершенствование навыков ориентирования на местности с помощью различных типов карт и на различных дистанциях (в том числе туристских маршрутах, экскурсиях по городу и т.п.)

ОФП и СФП

Начальная общефизическая и спортивная подготовка (Целенаправленно работать по развитию и совершенствованию физических навыков. Понимать что спортивные игры не только игра, но и тренировка физических и иных качеств).

Краеведение (Знать общие краеведческие сведения о родном крае и районе путешествия).

Совершенствование туристских навыков

Походы, соревнования, праздники (Умение применять полученные знания и навыки на практике. Раскрытие творческого потенциала учащихся. Подготовка к мероприятиям, непосредственное участие в них, написание отчетов и другая работа по итогам мероприятия).

Контрольные испытания (Умение применять полученные знания в рамках контрольных тестов и испытаний. Готовность к сдаче физических нормативов).

Подготовка к тренировке (Уметь самостоятельно организовать тренировочную дистанцию (крепить и натягивать перила и элементы страховки, ставить К.П. выбирая место установки самостоятельно и т.п.)

Спасательные работы (Первая медицинская помощь при различных травмах, несчастных случаях. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травм и т.п.)

Преодоление туристских этапов с пострадавшим.)

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
БАЗОВЫЕ БЛОКИ			21		
Блок 1. Вводный			3		
Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом			2		
1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий.	Основные требованиям техники безопасности и их соблюдение. Знать общие положения техники безопасности при занятиях спортивным туризмом, самостоятельно соблюдать их.	1	1,09	
2	Основы путешествий: - навыки и правила движения группы в городе и на природе; - правила поведения во время экскурсий и путешествий; - выбор одежды для путешествий и занятий, питание в небольшом походе.	Правила и принципы передвижения группы, пребывания на природе. Знать как вести себя на природе, в общественном транспорте, во время движения организованной группой. Уметь подобрать правильную одежду в зависимости от погодных условий и целей заплата. Знать какие продукты можно, а какие нельзя брать для перекусов во время экскурсий и походов. Участвовать в туристских праздниках и мероприятиях	1	8,09	
Раздел 2. Общие сведения о туризме			1		
3	Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах	Рассказать занимающимся о том, что такое организованный туризм, познакомить с его дисциплинами и видами. Понимать в чем разница между спортивным туризмом и путешествиями, пикниками и т.п. Иметь общее представление о видах и формах организованного туризма.	1	15,09	
Блок 2. Спортивный туризм – дистанции.			8		
Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением			4		
4	Узлы	Основные туристские узлы: (приложение 3) Уметь приготовить рещинур к хранению после занятия. Вязка узлов на основной веревке	1	22,09	

5	Работа карабином.	Умение пристегивать/отстегивать карабин, умение работать с любым карабином одной рукой.	1	29,09	
6	Страховочная система: - работа с верхней частью системы; - работа со страховочным поясом; - работа с системой целиком.	Умение самостоятельно расправить и надеть систему, подогнать ее под себя с помощью товарища или самостоятельно, умение собрать комплект системы после работы в связку.	1	6,10	
7	Работа с основной веревкой.	Основные способы маркировки.	1	13,10	
Раздел 2. Преодоление препятствий и этапов			4		
8	Этапы туристских соревнований: - этапы – препятствия (приложение 2); - этапы, требующие дополнительных навыков; - этапы с элементами страховки, само страховки.	Уметь преодолевать различные препятствия и этапы, не требующие использования страховочной системы самостоятельно или командой Умение преодолевать препятствия и этапы с само страховкой индивидуально и командой. (Понятие само страховки и перегруза перил) Умение пристегиваться на навесную перенраву, проходить этапы и преодолевать препятствия в страховочной системе.	2	27,10 17,11	
9	Основы скалолазания (в зале).	Навыки свободного лазания - подъем, спуск, траверс	2	24,11 01,12	
Блок 3. Ориентирование			6		
Раздел 1. Основы топографии и картографии			2		
10	Работа с картой: - виды карт; - топографические знаки, цвета на карте; - рельеф.	Уметь различать основные виды карт, умение пользоваться масштабом. Умение находить заданные объекты на карте и строить элементарные маршруты. Знание основных топографических знаков, умение различать топографические знаки на карте, иметь представление о рельефе и его обозначении.	2	08,12 15,12	
Раздел 2. Основы ориентирования на местности			4		

11	Работа с компасом: - понятие сторон света и азимута; - навыки работы с компасом и картой.	Умение работать с компасом, знать и понимать что такое стороны света. Знать что такое азимут и для чего он нужен	2		
1 2	Работа с картой на местности: - определение своего местонахождение по карте; - поиск объектов на местности с помощью карты.	Умение определять свое местоположение на карте (в районах элементарного ориентирования*). Умение составлять элементарные маршруты от точки до точки и следовать им.	2		
Блок 4. ОФП и СФП			4		
Начальная общефизическая и спортивная подготовка					
1 3	ОФП	Развитие физических навыков (выносливость, координация движений, равновесие).	2		
1 4	Основы лыжной техники.	Умение правильно (с нужной амплитудой и т.п.) выполнять физические упражнения.	1		
1 5	Подвижные и спортивные игры.	Соблюдать правила игр	1		
Дополнительные блоки			13		
Блок 5. Краеведение			5		
1 6	Изучение района путешествия.	Знать общие краеведческие сведения о родном крае и районе путешествия.	3		
1 7	Изучение родного края.		2		
Блок 6. Совершенствование туристских навыков			3		
Раздел 1. Походы, соревнования, праздники			3		
1 8	Походы. Экскурсии.	Умение применять полученные знания и навыки на практике, а так же раскрытие творческого потенциала учащихся.	1		
1 9	Соревнования	Подготовка к мероприятиям, непосредственное участие в них, написание отчетов и другая работа по итогам мероприятия.	1		
2 0	Культурология.		1		
Блок 7. Контрольные испытания			2		
2 1	Тесты и испытания	Контрольные тесты, испытания и физические нормативы. Умение применять полученные знания в рамках контрольных тестов и испытаний.	1		
2 2	Физические нормативы	Готовность к сдаче физических нормативов.	1		
Блок 8. Подготовка к тренировке			1		

2 3	Подготовительные работы со снаряжением и оборудованием под руководством педагога	Помощь в подготовке снаряжения и оборудования перед занятием.	1		
Блок 9. Спасательные работы			2		
2 4	Первая медицинская помощь.	Алгоритм действий в случае возникновения травм	1		
2 5	Транспортировка пострадавшего.	Транспортировки легко пострадавшего. Основы первой медицинской помощи и элементов спасательных работ	1		

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№	Темы	Содержание	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
БАЗОВЫЕ БЛОКИ			42		
Блок 1. Вводный			6		
Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом			4		
1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий.	Знать положения техники безопасности при занятиях спортивным туризмом, самостоятельно соблюдать их	2		
2	Основы путешествия: - правила поведения во время путешествий, тренировок и на соревнованиях; - должности в туристской группе; - организация туристского быта	Знать как вести себя во время путешествия и участия в спортивных соревнованиях. Знать основные должности в туристской группе и их функции. Знать правила гигиены и основы туристского быта. Знать основы организации туристского бивака: типы костров и подготовка дров, установка палатки, другие бивачные работы. Поиск воды летом и зимой.	2		
Раздел 2. Общие сведения о туризме			2		

3	Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах;	Знать в чем разница между спортивным туризмом дисциплина дистанции и маршруты. Знать понятие категории и степени сложности маршрутов и классы дистанций. Рассказать занимающимся о дисциплинах спортивного туризма и видах спортивных путешествий.	2		
Блок 2. Спортивный туризм – дистанции			16		
Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением			8		
4	Узлы.	Знать основные туристские узлы (в том числе петлю самостраховки) и уметь вязать их на время. Вязка узлов на основной веревке	2		
5	Работа со специальным снаряжением: - жумар; - ФСУ.	Умение работать с ФСУ и жумаром.	2		
6	Страховочная система.	Умение самостоятельно одевать и завязывать страховочную систему, а так же удобно размещать ее элементы при преодолении различных препятствий (крепить самостраховки для удобства бега и т.п.)	2		
7	Работа с основной веревкой.	Умение самостоятельно смаркировать основную веревку до 40 м длиной.	2		
Раздел 2. Преодоление препятствий и этапов			8		
8	Работа на спортивной дистанции: - личная дистанция; - командная дистанция; - работа с сопровождением; - наведение и сдергивание перил; - основы командной страховки.	Умение самостоятельно и в составе команды преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса и других типов дистанций Умение организовывать сопровождение, паволить и сдергивать перила на этапах «спуск» и «бревно». Умение работать со страховкой.	4		

9	Основы скалолазания.		4		
Блок 3. Ориентирование			12		
Раздел 1. Топографии и картографии			4		
10	Работа с картой: - топография; - рельеф; - принципы прокладки маршрута.	Умение работать с картой, самостоятельно составлять маршрут и просчитывать его километраж. Знать как можно больше топографических знаков. Знать специальные знаки для обозначения элементов дистанций ориентирования и.п. (в том числе знаки легенды) и знаки спортивных карт. Уметь определять перепад высот между точками на карте.	4		
Раздел 2. Ориентирование на местности			8		
11	Работа с картой на местности: - стороны света и азимут - определение своего местонахождение по карте - поиск объектов на местности с помощью карты и компаса	Умение определять азимут на объект на карте и местности, навыки движения по азимуту. Умение определять свое местоположение на карте. Умение проходить дистанции ориентирования.	8		
Блок 4. ОФП и СФП			8		
Раздел 1. Начальная общефизическая и спортивная подготовка			8		
12	ОФП	Умение целенаправленно выполнять заданные физические упражнения.	4		
13	Основы лыжной техники	Развитие физических навыков (выносливость, координация движений, равновесие). Понимать что спортивные игры не только игра, но и тренировка физических и иных качеств.	2		
14	Подвижные и спортивные игры		2		
Дополнительные блоки			26		
Блок 5. Краеведение			10		
15	Изучение района путешествия	Знать общие краеведческие сведения о родном крае и районе путешествия.	6		
16	Изучение родного края		4		
Блок 6. Совершенствование туристских навыков			6		

	Раздел 1. Походы, соревнования, праздники		6		
17	Походы; Экскурсии.	Умение применять полученные знания и навыки на практике.	2		
18	Соревнования; Спортивные сборы.	Раскрытие творческого потенциала учащихся. Подготовка к мероприятиям, непосредственное участие в них, написание отчетов и другая работа по итогам мероприятия.	2		
19	Культурология		2		
	Блок 7. Контрольные испытания		4		
20	Тесты испытания	Умение применять полученные знания в рамках контрольных тестов и испытаний.	2		
21	Физические нормативы		2		
	Блок 8. Подготовка к тренировке		2		
22	Организация перил.	Умение помочь педагогу в организации необходимых для тренировки элементов (собирать полена, крепить перила к опоре, укладывать кладки для «жердей» и установка К.П. в указанных местах и т.п.)	1		
23	Организация этапов присядетвий.		1		
	Блок 9. Спасательные работы		4		
24	Первая медицинская помощь.	Знать правила оказания первой мед. Помощи при легких травмах (порезы, ожоги 1-2 степени и т.п.)	2		
25	Транспортировка пострадавшего.	Уметь транспортировать пострадавшего на носилках из подручных средств (жерди, штормовки). Преодоление туристских этапов с пострадавшим.	2		

Календарно-тематическое планирование

3 год обучения

№	Темы	Содержание	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
	БАЗОВЫЕ БЛОКИ		42		
	Блок 1. Вводный		6		
	Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом		4		

1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях; во время путешествий и экскурсиях.	Знать технику безопасности, самостоятельно соблюдать ее.	2		
2	Основы путешествия: - подготовка к туристскому путешествию; - должности в туристской группе; - туристский быт.	Умение готовится к туристским путешествиям, экскурсиям и т.п. Умение работать по должностям в туристской группе во время путешествия, экскурсий и соревнований. Уметь организовывать туристский бивак.	2		
Раздел 2. Общие сведения о туризме			2		
3	Спортивный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах.	Изучение нормативных документов регламентирующих спортивную и туристскую деятельность, (видовых правил, регламентов и т. п.).	2		
Блок 2. Спортивный туризм – дистанции			16		
Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением			8		
4	Узлы.	Специальные узлы, необходимые для работы по поведению и сдергиванию перил и т.п.	4		
5	Совершенствование навыков работы со снаряжением.	Заполнение возможных пробелов и исправление типичных ошибок в работе со специальным снаряжением	4		
Раздел 2. Этапы туристских дистанций			8		
6	Работа на спортивной дистанции: - личная дистанция; - командная дистанция; - работа с сопровождением; - поведение и сдергивание перил; - командная страховка.	Умение самостоятельно преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса, изучение элементов дистанций 3 класса. Умение самостоятельно наводить и сдергивать перила на этапах спуск и бревно. Умение командно преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса, изучение элементов дистанций 3 класса. Умение работать с командной страховкой.	4		

7	Основы скалолазания.	Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с применением навыков скалолазания	4		
Блок 3. Ориентирование			12		
Раздел 1. Топографии и картография			4		
8	Закрепление пройденного материала по топографии и картографии	Различные игры и задания на развитие умения ориентироваться в картографическом материале. Работа с картой при подготовке к путешествиям экскурсиям и т.п.	4		
Раздел 2. Ориентирования на местности			4		
9	Совершенствование навыков ориентирования на местности	Совершенствование навыков ориентирования на местности с помощью различных типов карт и на различных дистанциях (в том числе туристских маршрутах, экскурсиях по городу и т.п.)	4		
Блок 4. ОФП и СФП			8		
Начальная общефизическая и спортивная подготовка			8		
10	ОФП и СФП	Целенаправленно работать по развитию и совершенствованию физических навыков. Понимать что спортивные игры не только игра, но и тренировка физических и иных качеств.	4		
11	Основы лыжной техники		2		
12	Подвижные и спортивные игры		2		
Дополнительные блоки			26		
Блок 5. Краеведение			10		
13	Изучение района путешествия	Знать общие краеведческие сведения о родном крае и районе путешествия.	6		
14	Изучение родного края		4		
Блок 6. Совершенствование туристских навыков			6		
Раздел 1. Походы, соревнования, праздники			6		
15	Походы; Экскурсии.	Умение применять полученные знания и навыки на практике. Раскрытие творческого потенциала учащихся. Подготовка к мероприятиям.	2		
16	Соревнования; Спортивные сборы.	непосредственное участие в них, написание отчетов и другая работа по итогам мероприятия.	2		
17	Культурология.		2		
Блок 7. Контрольные испытания			4		
18	Тесты и испытания	Умение применять полученные знания в рамках контрольных тестов и испытаний.	2		
19	Физические нормативы	Готовность к сдаче физических нормативов.	2		

Блок 8. Подготовка к тренировке		4			
20	Организация этапов и препятствий.	Уметь самостоятельно организовать тренировочную дистанцию (крепить и натягивать перила и элементы страховки, ставить К.П. выбирая место установки самостоятельно и т.п.)	2		
21	Организация дистанций.	Уметь самостоятельно организовать тренировочную дистанцию (крепить и натягивать перила и элементы страховки, ставить К.П. выбирая место установки самостоятельно и т.п.)	2		
Блок 9. Спасательные работы		4			
22	Первая медицинская помощь.	Первая медицинская помощь при различных травмах, несчастных случаях. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травм и т. п.	2		
23	Транспортировка пострадавшего.	Преодоление туристских этапов с пострадавшим.	2		

Календарно-тематическое планирование

4 год обучения

№	Темы	Содержание	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
БАЗОВЫЕ БЛОКИ			42		
Блок 1. Вводный			6		
Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом			4		
1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсиях.	Знать технику безопасности, самостоятельно соблюдать ее.	2	4/09 11/09	
2	Основы путешествия: - подготовка к туристскому путешествию; - должности в туристской группе; - туристский быт.	Умение готовиться к туристским путешествиям, экскурсиям и т.п. Умение работать по должностям в туристской группе время путешествия, экскурсий и соревнований. Уметь организовывать туристский бивак.	2	18/09 25/09	
Раздел 2. Общие сведения о туризме			2		
3	Спортивный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах.	Изучение нормативных документов регламентирующих спортивную и туристскую деятельность, (видовых правил, регламентов и т. п.).	2	02,10 09/10	
Блок 2. Спортивный туризм – дистанции			16		

	Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением		8		
4	Узлы.	Специальные узлы, необходимые для работы по наведению и сдергиванию перил и т.п.	4	23,10 30,10 20,11 27,11	
5	Совершенствование навыков работы со снаряжением.	Заполнение возможных пробелов и исправление типичных ошибок в работе со специальным снаряжением	4	04,12 11,12 18,12 25,12	
	Раздел 2. Этапы туристских дистанций		8		
6	Работа на спортивной дистанции: - личная дистанция; - командная дистанция; - работа с сопровождением; - наведение и сдергивание перил; - командная страховка.	Умение самостоятельно преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса, изучение элементов дистанций 3 класса. Умение самостоятельно наводить и сдергивать перила на этапах спуск и бревно. Умение командно преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса, изучение элементов дистанций 3 класса. Умение работать с командной страховкой.	4	*****	
7	Основы скалолазания.	Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с применением навыков скалолазания	4		
	Блок 3. Ориентирование		12		
	Раздел 1. Топография и картография		4		
8	Закрепление пройденного материала по топографии и картографии	Различные игры и задания на развитие умения ориентироваться в картографическом материале. Работа с картой при подготовке к путешествиям экскурсиям и т.п.	4		
	Раздел 2. Ориентирования на местности		4		
9	Совершенствование навыков ориентирования на местности	Совершенствование навыков ориентирования на местности с помощью различных типов карт и на различных дистанциях (в том числе туристских маршрутах, экскурсиях по городу и т.п.)	4		
	Блок 4. ОФП и СФП		8		
	Начальная общефизическая и спортивная подготовка		8		
10	ОФП и СФП	Целенаправленно работать по развитию и совершенствованию физических навыков. Понимать что спортивные игры не только	4		
11	Основы лыжной техники		2		

12	Подвижные и спортивные игры	игра, но и тренировка физических и иных качеств.	2		
Дополнительные блоки			26		
Блок 5. Краеведение			10		
13	Изучение района путешествия	Знать общие краеведческие сведения о родном крае и районе путешествия.	6		
14	Изучение родного края		4		
Блок 6. Совершенствование туристских навыков			6		
Раздел 1. Походы, соревнования, праздники			6		
15	Походы; Экскурсии.	Умение применять полученные знания и навыки на практике. Раскрытие творческого потенциала учащихся. Подготовка к мероприятиям, непосредственное участие в них, написание отчетов и другая работа по итогам мероприятия.	2		
16	Соревнования; Спортивные сборы.		2		
17	Культурология.		2		
Блок 7. Контрольные испытания			4		
18	Тесты и испытания	Умение применять полученные знания в рамках контрольных тестов и испытаний. Готовность к сдаче физических нормативов.	2		
19	Физические нормативы		2		
Блок 8. Подготовка к тренировке			4		
20	Организация этапов и препятствий.	Уметь самостоятельно организовать тренировочную дистанцию (крепить и натягивать перила и элементы страховки, ставить К.П. выбирая место установки самостоятельно и т.п.)	2		
21	Организация дистанций.		2		
Блок 9. Спасательные работы			4		
22	Первая медицинская помощь.	Первая медицинская помощь при различных травмах, несчастных случаях. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травм и т. п. Преодоление туристских этапов с пострадавшим.	2		
23	Транспортировка пострадавшего.		2		

№	Темы	Содержание	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
	БАЗОВЫЕ БЛОКИ		40		
	Блок 1. Вводный		6		
	Раздел 1. Общие принципы занятий туризмом		4		
1	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, во время путешествий и экскурсий.	Знать технику безопасности, самостоятельно соблюдать ее.	2	7/09 14/09	
2	Основы путешествий	Умение готовиться к туристским путешествиям, экскурсиям и т.п. Умение работать по должностям в туристской группе время путешествия, экскурсий и соревнований. Уметь организовывать туристский бивак.	2	21/09 28/09	
	Раздел 2. Общие сведения о туризме		2		
3	Организованный туризм, общие сведения о дисциплинах и видах.	Изучение нормативных документов регламентирующих спортивную и туристскую деятельность, (видовых правил, регламентов и т.п.).	2	5/10 12/10	
	Блок 2. Спортивный туризм – дистанции		16		
	Раздел 1. Навыки работы с туристским снаряжением		8		
4	Узлы.	Специальные узлы, необходимые для работы по наведению и сдерживанию перил и т.п.	4	26/10 16/11 23/11 30/11	
5	Совершенствование навыков работы со снаряжением.	Заполнение возможных пробелов и исправление типичных ошибок в работе со специальным снаряжением	4	7/12 14/12 21/12 11.01	
	Раздел 2. Этапы туристских дистанций		8		

6	Работа на спортивной дистанции: - личная дистанция; - командная дистанция: - работа с сопровождением; - наведение и сдвигание перил; - командная страховка.	Умение самостоятельно преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса, изучение элементов дистанций 3 класса. Умение самостоятельно наводить и сдвигать перила на этапах спуск и бревно. Умение командно преодолевать этапы и препятствия возможные для дистанции 1-2 класса, изучение элементов дистанций 3 класса. Умение работать с командной страховкой.	4		
7	Основы скалолазания	Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с применением павыков скалолазания	4		
Блок 3. Ориентирование			8		
Раздел 1. Основы топографии и картографии			4		
8	Закрепление пройденного материала по топографии и картографии	Различные игры и задания на развитие умения ориентироваться в картографическом материале. Работа с картой при подготовке к путешествиям экскурсиям и т.п.	4		
Раздел 2. Основы ориентирования на местности			4		
9	Совершенствование навыков ориентирования на местности	Совершенствование навыков ориентирования на местности с помощью различных типов карт и на различных дистанциях (в том числе туристских маршрутах, экскурсиях по городу и т.п.)	4		
Блок 4. ОФП и СФП Начальная общефизическая и спортивная подготовка			10		
10	ОФП и СФП	Целенаправленно работать по	4		
11	Основы лыжной техники	развитию и совершенствованию физических навыков. Понимать что спортивные игры не только игра, но и тренировка физических и иных качеств.	2		
12	Подвижные и спортивные игры		4		
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ			28		
Блок 5. Краеведение			6		
Раздел 1. Краеведение			6		
13	Изучение района путешествия	Знать общие краеведческие сведения о родном крае и районе путешествия.	2		
14	Изучение родного края		4		
Блок 6. Совершенствование туристских навыков			6		

	Раздел 1. Походы, соревнования, праздники		6		
15	Походы. Экскурсии	Умение применять полученные знания и навыки на практике. Раскрытие творческого потенциала учащихся. Подготовка к мероприятиям, непосредственное участие в них, написание отчетов и другая работа по итогам мероприятия.	2		
16	Соревнования. Спортивные сборы		2		
17	Культурология		2		
Блок 7. Контрольные испытания			4		
Раздел 1. Контрольные испытания			4		
18	Тесты и испытания	Умение применять полученные знания в рамках контрольных тестов и испытаний. Готовность к сдаче физических нормативов.	2		
19	Физические нормативы		2		
Блок 8. Подготовка к тренировке			6		
Раздел 1. Подготовка к тренировке			6		
20	Организация этапов препятствий	Уметь самостоятельно организовать тренировочную дистанцию (крепить и натягивать перила и элементы страховки, ставить К.П. выбирая место установки самостоятельно и т.п.)	2		
21	Организация дистанций		4		
Блок 9. Спасательные работы			6		
Раздел 1. Спасательные работы			6		
22	Первая медицинская помощь	Первая медицинская помощь при различных травмах, несчастных случаях. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травм и т.п. Преодоление туристских этапов с пострадавшим.	4		
23	Транспортировка пострадавшего		2		

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Секундомеры
2. Специальное туристское снаряжение: веревки, рещнуры, карабины, страховочные системы и прочее
3. Карты топографические и спортивные
4. Компасы и транспортиры
5. Снаряды спортплощадки
6. Оборудование специализированных спортивных залов
7. Карточки задания
8. Мультимедийное оборудование
9. Фильмы, интерактивные образовательные материалы
10. Тематические учебные стенды, макеты и планшеты
11. Туристское снаряжение (палатки, рюкзаки, спальные мешки, котлы, топоры, пилы и т.д.)
12. Разработки туристических маршрутов походов выходного дня, степенных и категорийных походов, картографический материал и треки маршрутов (архив туристского объединения)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе - М. ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение, 1981
3. Виноградов Н.Б. и др. Очерки истории Челябинской области - Ч.Ю.Ур. кн. изд., 1991
4. Галопольский В.И. Уроки туризма. Минск. НМЦентр, 1998
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М. ЦДЮТур, 1995
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста - М. Профиздат, 1987
7. Кошельников С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М. ЦДЮТур, 1997
8. Куприн А.М. Занимательная картография - М. Просвещение, 1989
9. Курилова В.И. Туризм - М. Просвещение, 1998
10. Никишин П.Ф. Туризм и здоровье. Киев "Здоровье", 1991
11. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование - М. Просвещение, 1990
12. Штормер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые - М. ФиС, 1972
13. Первая медицинская помощь, популярная энциклопедия. М. БМР, 1994
14. Туртояк. Чел. Рифей, 1993
15. Школа альпинизма - М. ФиС, 1989
16. Энциклопедия туриста - М. БРЭ, 1993

Приложение 1

1-2 год обучения

Таблица контрольных нормативов

№ п.п.	Наименование	Удовлетв.	Хорошо	Отлично	Примечание
1.	Определение узла по внешнему виду (5 штук)	3 шт.	4 шт.	5 шт.	Необходимо назвать правильное название узла по внешнему виду (3 шт.) или описанию (2 шт.)
2.	Определение топографических знаков (10 шт.)	5 шт.	7 шт.	9 шт.	
3.	Одевание страховочной системы (без завязывания)	1 мин. 59 сек.	1 мин 30 сек.	59 сек.	Надеть страховочную систему и соединить ее части блокировкой, повесив на нее самостраховку
4.	10 пристежек/отстежек к автоматического карабина к веревке (после каждого действия хлопок за спиной)	1 мин. 25 сек.	59 сек.	45 сек.	Можно работать двумя руками
5.	Контрольная полоса препятствий	150 % от лучшего результата	130%	115 %	Полоса строится на основе изученных этапов и препятствий, а так же способов их преодоления (не мене 6 этапов)
Дополнительны нормативы					
6.	Взятие азимута на объект	+ - 6 градусов	+ - 4 градуса	+ - 2 градуса	
7.	Вязка узлов на время				В соответствии с действующими нормативами
Физические нормативы (процент определяется от среднего из 3 лучших результатов)					
8.	Отжимания за 30 сек	50%	75%	90%	Мальчики/девочки отдельно
9.	Подтягивания	50%	75%	90%	Мальчики/девочки отдельно
10.	Уголок	60%	80%	90%	Мальчики/девочки отдельно
11.	Скакалка за 30 сек	50%	75%	85%	Мальчики/девочки отдельно
12.	Бег 500 м	50%	75%	90%	Мальчики/девочки отдельно
13.	Пресс за 30 сек	50%	75%	90%	Мальчики/девочки отдельно

Нормативы написанные курсивом требуют апробации и могут быть изменены

3-4 год обучения

Таблица контрольных нормативов

№ п.п.	Наименование	Удовлеть.	Хорошо	Отлично	Примечание
	Завязать петлю самостраховки	<i>45 сек.</i>	<i>35 сек.</i>	<i>25 сек.</i>	Все три узла без перекрестов
	Определение топографических знаков (10 шт.)	<i>5 шт.</i>	<i>7 шт.</i>	<i>9 шт.</i>	
	Взятие азимута на объект (два объекта)	<i>±6 гр.</i>	<i>±4 гр.</i>	<i>±2 гр.</i>	Средняя ошибка по результатам двух замеров
	Одевание страховочной системы (с завязыванием)	<i>1 мин. 59 сек.</i>	<i>1 мин 30 сек.</i>	<i>59 сек.</i>	
	10 пристежек/отстежек автоматического карабина к веревке (после каждого действия хлопок за спиной)	<i>1 мин. 10 сек.</i>	<i>50 сек.</i>	<i>40 сек.</i>	Каждой из рук, по результатам среднее время
	Маркировка основной веревки	<i>70 % от лучшего результата</i>	<i>85 %</i>	<i>90%</i>	Длина веревки 25 - 40 м.
	Контрольная полоса препятствий	<i>150 % от лучшего результата</i>	<i>130%</i>	<i>115 %</i>	Полоса строится на основе изученных этапов и препятствий, а так же способов их преодоления (не менее 6 этапов)
Физические нормативы					
(процент определяется от среднего из 3 лучших результатов)					
14.	Отжимания за 30 сек	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно
15.	Подтягивания	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно
16.	Уголок	<i>60%</i>	<i>80%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно
17.	Скакалка за 30 сек	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>85%</i>	Мальчики/девочки отдельно
18.	Бег 500 м	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно
19.	Пресс за 30 сек	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно

Нормативы написанные курсивом требуют апробации и могут быть изменены

5 год обучения

№ п.п.	Наименование	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Примечание
1.	Завязать петлю самостраховки	<i>45 сек.</i>	<i>35 сек.</i>	<i>25 сек.</i>	Все три узла без переклестов
2.	Определение топографических знаков (10 шт.)	<i>5 шт.</i>	<i>7 шт.</i>	<i>9 шт.</i>	
3.	Взятие азимута на объект (два объект)	<i>+6 гр.</i>	<i>+4 гр.</i>	<i>+2 гр.</i>	Средняя ошибка по результатам двух замеров
4.	Одевание страховочной системы (с завязыванием)	<i>1 мин. 59 сек.</i>	<i>1 мин. 30 сек.</i>	<i>59 сек.</i>	
5.	10 пристежек/отстежек к автоматического карабина к веревке (после каждого действия хлопок за спиной)	<i>1 мин. 10 сек.</i>	<i>50 сек.</i>	<i>40 сек.</i>	Каждой из рук, по результатам среднее время
6.	Маркировка основной веревки	<i>70 % от лучшего результата</i>	<i>85 %</i>	<i>90%</i>	Длина веревки 25 - 40 м.
7.	Контрольная полоса препятствий	<i>150 % от лучшего результата</i>	<i>130%</i>	<i>115 %</i>	Полоса строится на основе изученных этапов и препятствий, а так же способов их преодоления. (не мене 6 этапов)

Физические нормативы

(процент определяется от среднего из 3 лучших результатов)

8.	Отжимания за 30 сек	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно
9.	Подтягивания	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно
10.	Уголок	<i>60%</i>	<i>80%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно
11.	Скакалка за 30 сек	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>85%</i>	Мальчики/девочки отдельно
12.	Бег 500 м	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно
13.	Прессе за 30 сек	<i>50%</i>	<i>75%</i>	<i>90%</i>	Мальчики/девочки отдельно

Нормативы написанные курсивом требуют шпробации и могут быть изменены

Этап		Год обучения			
		1	2	3	4 и выше
1. этапы препятствия	1.1. Переправа по кочкам	+			
	1.2. Переправа по жердям	+			
	1.3. Переправа «бабочка»	+			
	1.4. «Ромб»	+			
	1.5. Паутина	+			
2. этапы, требующие дополнительного снаряжения	2.1. Параллельные перила	без СС, СС	Сопр.	Нав.	
	2.2. Навесная переправа	без СС, СС	Сопр.	Нав.	
	2.3. Вертикальный маятник	без СС, СС	Сопр.		
	2.5. Переправа по бревну	без СС, СС	Сопр. (?-Нав.)	Нав.	
	2.6. Подъем по перилам	без СС	СС	Нав.	
	2.7. Спуск по перилам	без СС	СС, (?-Нав.)	Нав.	
	2.8. Травере		+	? Нав.	Нав.
	2.9. Крутонаклонная переправа		?	+, ? Нав.	Нав.
	2.10. спуск/подъем с альпенштоком		?	+	
	3. этапы спасработ	3.1. переноска пострадавшего на руках	?	+	
3.2. транспортировка пострадавшего на носилках		?	+		
3.3. транспортировка пострадавшего на волокушах			?	+	
3.4. транспортировка пострадавшего на спусках, подъемах без сопровождающего			?	+	
3.5. транспортировка пострадавшего на несущем по этапам спуск – подъем, бревно.				+	
3.6. транспортировка пострадавшего на носилках (волокушах) по переправам и спускам/подъемам				?	?

? - возможность начала тренировок данного приема при необходимости

+ - начало тренировок по работе на этапе в соответствии с условиями его преодоления

Без СС - работа без самостраховки

СС - работа с самостраховкой

Сопр. - работа с сопровождением

Нав. - наведение и сдерживание этапа силами команды

Приложение 3
Список узлов

узлы		Год обучения			
		1	2	3	4 и выше
1. узлы для связывания веревок	1.1. Прямой	+			
	1.2. Встречный	+			
	1.3. Гривайн	+			
	1.4. Шкотовый и брашкотовый			+	
	1.5. Академический			+	
	1.6. Встречная восьмерка		?	+	
2. узлы-петли	2.1. Проводник	?	?	+	
	2.2. Проводник-восьмерка	+			
	2.3. Бергвахт	+			
	2.5. Австрийский проводник		+		
	2.6. Девятка			?	?
3. узлы для крепления перил к опоре	3.1. Карабинная удавка	?	+		
	3.2. Булинь		+		
	3.3. Стремя одним концом		?	+	
	3.4. Удавка	?	?	?	?
	3.5. Штык		?	+	
	3.6. Восьмерка одним концом		?	+	
4. схватывающие узлы	4.1. Схватывающий	+			
	4.2. Обмоточный		?	+	
	4.3. Бахмана		?	+	
	4.4. Асимметричный схватывающий		?	?	?
5. специальные узлы	5.1. УИА и пожарника			?	+
	5.2. «Бабочка»		?	+	
	5.3. Стремя		?	+	
	5.6. Принципы организации стационарных пунктов для работы на скальном рельефе и т.п.			?	+

? - возможность начала тренировок данного приема при необходимости

+ - начало тренировок по работе на этапе в соответствии с условиями его преодоления