

Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» июня 2021 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУДО «ЦДО «Перспектива»
И.Н. Шишкина
Приказ 70/1
«08» июня 2021 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа

«Спортивный туризм: дисциплина - дистанции»

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет
Сроки реализации программы: 6 лет

Автор - составитель:
Куликов Алексей Андреевич:
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	стр. 01
2.	ОГЛАВЛЕНИЕ	стр. 02
3.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 03
3.1.	Направленность, цель и задачи программы	стр. 03
3.2.	Характеристика вида спорта «Спортивный туризм»	стр. 04
3.3.	Возраст и условия набора обучающихся, формирование групп	стр. 05
3.4.	Срок обучения	стр. 06
4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	стр. 06
5.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ	стр. 08
5.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	стр. 08
5.2.	Рабочие программы по предметным областям. Объемы учебных нагрузок.	стр. 09
5.3.	Методические материалы	стр. 09
5.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	стр. 10
5.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	стр. 10
6.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ	стр. 11
6.1.	План учебного процесса	стр. 12
6.1.1.	Учебный план 1-2 года обучения	стр. 13
6.1.2.	Учебный план 3-4 года обучения	стр. 14
6.1.3.	Учебный план 5 года обучения	стр. 16
6.1.4.	Учебный план 6 года обучения	стр. 17
6.2.	Содержание программы	стр. 19
6.3.	Расписание учебных занятий	стр. 21
7.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА	стр. 22
8.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр. 24
9.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	стр. 25
10.	ПРИЛОЖЕНИЕ	стр. 27

3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разработка данной дополнительной предпрофессиональной программы связана с активным развитием и ростом популярности спортивного туризма среди молодежи г. Ханты-Мансийска, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями тренировки. Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Актуальность программы. Кардинальные изменения, произошедшие за последний период в спортивном туризме, привели к делению его на две дисциплины: «маршрут» и «дистанция». Имеющиеся дополнительные общеразвивающие программы по туризму в той или иной мере отвечают сложившимся требованиям первого направления. Программа «Спортивный туризм: дисциплина – дистанции» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где обучение детей рассматривается как комплексный, системный, многолетний образовательный процесс, ориентированный, в первую очередь, на комплексное и всестороннее развитие детей, и достижение ими высоких спортивных результатов, выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов. Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм: дисциплина – дистанции». В ходе обучения, по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивном туризме;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- взаимодействие педагога с семьей.

Особенность программы

Программа реализуется в основном, в природной среде на полосе препятствий (туристский полигон), во время учебно-тренировочных выездов, участия в соревнованиях. Соревнования в дисциплине «дистанции» проводятся в закрытых помещениях. Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Дисциплины» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов в данной последовательности: личной, командной техники на коротких и длинных пешеходных и лыжных дистанциях, что способствует результативности образовательного процесса, позволяет уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанций.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия спортивным туризмом способствуют не только укреплению здоровья, закаливанию организма, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности. Занятия спортивным туризмом формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, профилактику вредных привычек и правонарушений, повышают работоспособность, развивают физические качества, необходимые для подготовки общественно-полезной деятельности.

Цель программы является создание условий для развития мастерства обучающегося в области спортивного туризма и гармоничного физического развития юных спортсменов, разносторонняя физическая, техническая и тактическая подготовленность, укрепление здоровья занимающихся.

Программа решает следующие **задачи**:

обучающие:

- формирование знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма;
- формирование знаний, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий;
- формирование компетентности обучающихся в области спорта.

развивающие:

- совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков;
- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;
- развитие волевых способностей и самостоятельности обучающихся.

воспитательные:

- формирование внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;
- формирование бережного отношения друг к другу;
- формирование навыков взаимоотношений между участниками в спортивной команде.

Форма обучения на занятиях очная, с возможностью применения дистанционных образовательных технологий, электронного обучения согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Самостоятельная работа обучающихся проводится на основании приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации

дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Самостоятельная работа – это комплекс упражнений, составленных педагогом для решения следующих задач: поддержание физической формы; улучшение техники спортивного туризма; повторение пройденного материала; ведение спортивного дневника.

Контроль над выполнением самостоятельной работы выполняется педагогом путем проверки спортивного дневника, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы, который предоставляет педагог обучающемуся.

Характеристика вида спорта «Спортивный туризм»

Вид спорта «Спортивный туризм» включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я (2006-2009) и подтвержден Приказом Минспорттуризма России от 04.04.2012 № 262 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов».

Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:

- группа дисциплин «Маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.);

- группа дисциплин «Дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «Дистанция» проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышение их технического и тактического мастерства.

Отличительные особенности вида спорта

Спортивный туризм имеет целевую функцию – совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасности передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Спортивный туризм, как вид спорта, относится к циклическим, но в равной степени его можно рассматривать и как командный вид спорта. Спортивная классификация в соответствии с правилами вида спорта «Спортивный туризм» предусматривает обязательный минимальный состав группы 4 человека. Вызвано это, прежде всего, необходимостью обеспечить безопасность во время прохождения дистанции.

Спортивный туризм имеет широкий спектр специфических качеств, в высокой степени привлекательных для тех, кто им занимается: это возможность укрепления здоровья, естественной дозировки физических нагрузок, большой показательно-воспитательный эффект, активное воздействие на всестороннее развитие личности и ее нравственных качеств, самоутверждение и самопроверка человека в условиях борьбы с трудностями, стихийными силами природы, чувство первооткрывателя.

Спортивный туризм входит в состав неолимпийских видов спорта, имеет давнюю историю и свои традиции, является одним из популярных и массовых видов спорта. По своим специфическим особенностям и спектру многогранного полезного воздействия на человека, не имеет себе равных. Эффект познания окружающего мира, значительные психологические нагрузки, чувство самоутверждения делают его приоритетным и

привлекательным среди других видов активного отдыха и спорта.

Соревнования в группе спортивных дисциплин «дистанция» (далее – соревнования), проводятся с целью выявления сильнейших спортсменов и повышения их технического и тактического мастерства.

Целью соревнований является прохождение спортсменами без нарушения Правил и в минимально возможное время спортивной дистанции, содержащей как естественные, так и искусственные препятствия, для преодоления которых требуется использовать технические приемы и способы.

Основными задачами соревнований являются отработка и совершенствование технических и тактических приемов при преодолении препятствий.

Прохождение спортивных дистанций осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Возраст и условия набора обучающихся, формирование групп:

Группы являются смешанными, где девочки/мальчики и девушки/юноши занимаются вместе. Заниматься по данной программе могут обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом и туризмом, подтвержденных ежегодным прохождением медицинского осмотра.

Прием на обучение в МБУДО «ЦДО «Перспектива» осуществляется в соответствии с положением о порядке и условиях приема на обучение и перевода по дополнительным предпрофессиональным программам ежегодно приказом по Учреждению.

Минимальное количество детей в группе зависит от года обучения и варьируется от 4 до 15 человек.

На базовом уровне сложности дети зачисляются с 10 лет.

Допускается зачисление обучающихся с дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм» согласно возраста (Таблица №1), при условии выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой на соответствующий год обучения.

Комплектование групп, занимающихся производится согласно уровню сложности в освоении обучающимися образовательной программы (Таблица 1):

Таблица № 1

Уровень сложности	Продолжительность	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы	Оптимальная наполняемость группы	Максимальная наполняемость группы
Базовый	6 лет	10 лет	4 чел.	10-12 чел.	15 чел.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме письменного заявления.

Образовательные отношения с обучающимися могут быть прекращены досрочно в соответствии с правилами приема, перевода, отчисления, восстановления МБУДО «ЦДО «Перспектива».

Срок обучения

Программа разработана на базовом уровне, которая включает этап начальной подготовки – 2 года, тренировочный этап – 4 года.

Программа рассчитана на 6 лет обучения, но в случае необходимости может быть доработана еще на 4 года и реализована в течение более длительного срока на углубленном уровне. После прохождения 6 лет обучения педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемыми результатами освоения дополнительной предпрофессиональной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

- история развития спортивного туризма;
- роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по виду спорта «Спортивный туризм», требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «Спортивный туризм»);
- федеральные стандарты спортивной подготовки;
- антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правилами, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложнокоординационных видов спорта;
- повышение уровня здоровья, физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

В области вида спорта «Спортивный туризм»:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта «Спортивный туризм»;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному туризму;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности в группе дисциплин «Дистанция», указаны в Приложении 1.

Планируемые личностные, метапредметные, предметные результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о спортивном туризме и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия спортивным туризмом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Результатом освоения программы обучающимися будет являться формирование одной или нескольких спортивных команд из группы, регулярно выступающих на соревнованиях по спортивному туризму и повышающих спортивные разряды.

Для каждого обучающегося результатом будет:

- сформированность знаний о нормативных основах спорта, детско-юношеского туризма, необходимых для выступления на соревнованиях на туристских дистанциях и безопасности путешествий;

- сформированность компетенций в области спорта в целом и спортивного туризма в частности; внимательного отношения к своему здоровью, гигиене и питанию;

- бережного отношения друг к другу;

- навыков уважительных взаимоотношений между участниками в спортивной команде;

- совершенствование физического развития обучающегося и его спортивных навыков;

- гармонизация развития интеллектуальных и физических возможностей личности ребенка;

- развитие волевых способностей и самостоятельности обучающихся.

Готовность применять приобретенные компетенции в условиях спортивного категорийного похода и в экстремальных ситуациях природных и техногенных катастроф. Предпрофессиональная подготовка для дальнейшей деятельности в сфере промышленного альпинизма, службы МЧС, педагогической и тренерской деятельности.

5. МЕТОДИЧЕСКА ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Методика и содержание работы по предметным областям

Базовый уровень сложности освоения программы один из наиболее важных, поскольку, именно на этом уровне закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже в начале подготовки в программу включены комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к виду спорта «Спортивный туризм». Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для спортивного туризма.

На начальном этапе спортивных занятий на первый план ставится задача на достижение разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развиваются физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается

единство общей и специальной подготовки.

Базовый уровень сложности направлен на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья юных спортсменов, овладение простейших технических приёмов прохождения естественных и искусственных препятствий, спортивной терминологией;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, подготовку и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП, формирование мотивации к занятиям спортивным туризмом, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Спортивный туризм».

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

В периоды участия в физкультурно-спортивных мероприятиях часть обучающихся не принимающих участия в соревнованиях самостоятельно организуют свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана программы базового уровня представлены в таблице №2.

Таблица № 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3	Вид спорта	15 - 30
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15
2.2	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20

Рабочая программа по предметным областям делается ежегодно на каждый год обучения и утверждается директором учреждения МБУДО «ЦДО «Перспектива».

Объём учебной нагрузки:

Трудоемкость программы определяется из расчета не менее чем на **42 недели** в год на основании п.19. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ» (Таблица №3)

Таблица № 3

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки базового уровня сложности

Объём тренировочной нагрузки	Распределение по годам					
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	504
Общее количество тренировок в год	126	126	168	168	210	252

Методические материалы:

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее - программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ от 27 декабря 2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утвержденный приказом Минспорта России от 16 апреля 2018 № 345;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методы выявления и отбора одаренных детей:

Допускается зачисление обучающихся на 2-4-й год обучения согласно возраста (Таблица 1), при условии выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой.

Индивидуальный отбор для поступающих на предпрофессиональную программу по спортивному туризму проводится в форме тестирования. Поступающим предлагается выполнить комплекс упражнений для зачисления на соответствующий уровень обучения (Приложение 2-7).

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивный туризм» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Инструкции для педагога дополнительного образования:

- Инструкция для педагогических работников при проведении занятий на спортивно-туристском полигоне с полосой препятствий (Приложение №10).
- Инструкция требований по охране труда перед началом работы (общие) (Приложение №11).
- Инструкция требований по охраны труда во время работы (общие) (Приложение №12).
- Инструкция требований по охране труда в аварийной ситуации (Приложение №13).
- Инструкция требований по охране труда по окончании работы (Приложение №14).

Инструкции для обучающихся:

- Инструкция для обучающихся при занятиях на спортивно-туристском полигоне с полосой препятствий (Приложение №15).
- Инструкция требований безопасности перед началом занятий, во время занятий, по

окончании занятий на спортивно-туристском полигоне (Приложение №16).

- Инструкция требований требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях (Приложение №17).

- Инструкция при проведении занятий по лыжам (Приложение №18).

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Календарный учебный график составляется ежегодно и утверждается директором учреждения МБУДО «ЦДО «Перспектива» на начало учебного года.

План учебного процесса разработан на основании приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 (Таблица №4)

Таблица № 4

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей / формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2100	672	165	1191	56	16	252	252	336	336	420	504
1.	Обязательные предметные области	1470						176	176	236	236	294	352
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта, 10 %	208	60	88	48	10	2	24	24	34	34	42	50
1.2	Общая физическая подготовка, 30%	633	253	16	352	10	2	76	76	102	102	126	151
1.3	Вид спорта: спортивный туризм, 30%	629	118	40	455	10	6	76	76	100	100	126	151
2.	Вариативные предметные области	630						76	76	100	100	126	152
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры, 15 %	315	99	8	196	10	2	38	38	50	50	63	76
2.2	Спортивное и специальное оборудование, 5-15%	153	100	5	36	10	2	38	38	16	16	21	24
2.3	Специальные навыки, 5-20%	162	42	8	104	6	2	-	-	34	34	42	52
3.	Теоретические занятия	165						27	27	33	33	25	20
4.	Практические занятия	1191						157	157	200	200	242	235
4.1	Тренировочные мероприятия	1083						145	145	184	184	216	209
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	108						12	12	16	16	26	26
5.	Самостоятельная работа	672						58	58	91	91	141	233
6.	Аттестация	72						10	10	12	12	12	16
6.1	Промежуточная аттестация	56						10	10	12	12	12	-
6.2	Итоговая аттестация	16						-	-	-	-	-	16

Учебный план
дополнительной предпрофессиональной программы
«Спортивный туризм: дисциплина - дистанции»

1 - 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа
1. Обязательные предметные области					
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта					
1.1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	8	7		1
1.1.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	2	2		
1.1.3	История возникновения и развития спортивного туризма	1	1		
1.1.4	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		
1.1.5	Основные приемы оказания первой помощи	8	1	5	2
1.1.6	Воспитательная роль спортивного туризма	2	2		
1.1.7	Промежуточная аттестация	2	1	1	
Итого:		24	15	6	3
1.2. Общая физическая подготовка					
1.2.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1		
1.2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	2		
1.2.3	Общая физическая подготовка	67		50	17
1.2.4	Прием контрольных нормативов	4		4	
1.2.5	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		76	3	56	17
1.3 Вид спорта «Спортивный туризм»					
1.3.1	Технико-тактическая подготовка на личных дистанциях 1-2 класса	18	2	16	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка на дистанциях связка 1-2 класса	10	2	8	
1.3.3	Технико-тактическая подготовка на дистанциях группа 1-2 класса	4		4	
1.3.4	Соревнования по спортивному туризму	12		12	
1.3.5	Спортивное ориентирование	10	2	6	2
1.3.6	Узлы	20	2	8	10
1.3.7	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		76	8	56	12

2. Вариативные предметные области					
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры					
2.1.1	Лыжные гонки	12		10	2
2.1.2	Легкая атлетика	16		12	4
2.1.3	Спортивные игры	8		6	2
2.1.4	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		38	0	30	8
2.2. Спортивное и специальное оборудование					
2.2.1	Личное снаряжение (инвентарь)	36	2	16	18
2.2.2	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		38	2	18	18
ИТОГО за период обучения:		252	28	166	58

3 – 4 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа
1. Обязательные предметные области					
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта					
1.1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	8	7		1
1.1.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	2	2		
1.1.3	История возникновения и развития спортивного туризма	1	1		
1.1.4	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		
1.1.5	Основные приемы оказания первой помощи	18	1	7	10
1.1.6	Классификация видов спортивного туризма.	2	2		
1.1.7	Промежуточная аттестация	2	1	1	
Итого:		34	15	8	11
1.2. Общая физическая подготовка					
1.2.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.	4	2	2	
1.2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	2	1	1	
1.2.3	Общая физическая подготовка	88		50	38
1.2.4	Прием контрольных нормативов	6		6	
1.2.5	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		102	3	61	38

1.3 Вид спорта «Спортивный туризм»					
1.3.1	Технико-тактическая подготовка на личных дистанциях 3 класса.	24	2	22	
1.3.2	Технико-тактическая подготовка на дистанциях связка 3 класса.	14	2	12	
1.3.3	Технико-тактическая подготовка на дистанциях группа 3 класса.	10	2	8	
1.3.4	Соревнования по спортивному туризму	12		12	
1.3.5	Спортивное ориентирование	16	4	8	4
1.3.6	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	
1.3.7	Узлы	18	2	6	10
1.3.8	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		100	12	74	14
2. Вариативные предметные области					
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры					
2.1.1	Лыжные гонки	14	2	10	2
2.1.2	Легкая атлетика	26	2	20	4
2.1.3	Спортивные игры	8		2	6
2.1.4	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		50	4	34	12
2.2. Спортивное и специальное оборудование					
2.2.1	Личное снаряжение (инвентарь)	14		2	12
2.2.2	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		16	0	4	12
2.3 Специальные навыки					
2.3.1	Приемы сопровождения	8		8	
2.3.2	Верхняя коmadная страховка (ВКС)	24		20	4
2.3.3	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		34	0	30	4
ИТОГО за период обучения:		336	34	211	91

5 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа
1. Обязательные предметные области					
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта					
1.1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	8	8		
1.1.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание, самомассаж.	10	2	4	4
1.1.3	Основные приемы оказания первой помощи.	10	4	4	2
1.1.4	Нормативные документы по спортивному туризму	10	2	4	4
1.1.5	Классификация видов спортивного туризма.	2	2		
1.1.6	Промежуточная аттестация	2	1	1	
Итого:		42	19	13	10
1.2 Общая физическая подготовка					
1.2.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	6	2	4	
1.2.2	Общая физическая подготовка	112		56	56
1.2.3	Прием контрольных нормативов	6		6	
1.2.4	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		126	2	68	56
1.3 Вид спорта «Спортивный туризм»					
1.3.1	Дистанция - пешеходная (4 класс сложности)	20		14	6
1.3.2	Дистанция-пешеходная-связка (4 класс сложности)	14		10	4
1.3.3	Дистанция-пешеходная-группа (4 класс сложности)	10		10	
1.3.4	Дистанция - лыжная (4 класс сложности)	20		14	6
1.3.5	Дистанция – лыжная - связки (4 класс сложности)	14		10	4
1.3.6	Дистанция-лыжная-группа (4 класс сложности)	10		10	
1.3.7	Соревнования по спортивному туризму	22		22	
1.3.8	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	10		6	4
1.3.9	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	
1.3.10	Промежуточная аттестация	2		2	
Итого:		126	0	102	24
2. Вариативные предметные области					
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры					
2.1.1	Легкая атлетика	28		20	8
2.1.2	Лыжные гонки	30		20	10
2.1.3	Спортивные игры	3			3
2.1.4	Промежуточная аттестация	2		2	

		Итого:	63	0	42	21
2.2 Спортивное и специальное оборудование						
2.2.1	Личное снаряжение (инвентарь)		19	1		18
2.2.2	Промежуточная аттестация		2		2	
		Итого:	21	1	2	18
2.3 Специальные навыки						
2.3.1	Приемы сопровождения		6			6
2.3.2	Верхняя коmadная страховка (ВКС)		16	2	8	6
2.3.3	Технико-тактическая подготовка дисциплины ПСР		18	2	16	
2.3.4	Промежуточная аттестация		2		2	
		Итого:	42	4	26	12
		ИТОГО за период обучения:	420	26	253	141

6 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельна я работа	
1. Обязательные предметные области						
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта						
1.1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	8	8			
1.1.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание, самомассаж.	18	2	4	12	
1.1.3	Основные приемы оказания первой помощи.	12	2	4	6	
1.1.4	Нормативные документы по спортивному туризму	10	2	4	4	
1.1.5	Итоговая аттестация	2	1	1		
		Итого:	50	15	13	22
1.2 Общая физическая подготовка						
1.2.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.	6	2	4		
1.2.2	Общая физическая подготовка	137		50	87	
1.2.3	Прием контрольных нормативов	6		6		
1.2.4	Итоговая аттестация	2		2		
		Итого:	151	2	62	87
1.3 Вид спорта «Спортивный туризм»						
1.3.1	Дистанция - пешеходная (4-5 класс сложности)	26		14	12	
1.3.2	Дистанция-пешеходная-связка (4-5 класс сложности)	14		10	4	
1.3.3	Дистанция-пешеходная-группа (4-5 класс сложности)	10		10		

1.3.4	Дистанция - лыжная (4-5 класс сложности)	26		14	12
1.3.5	Дистанция – лыжная - связки (4-5 класс сложности)	14		10	4
1.3.6	Дистанция-лыжная-группа (4-5 класс сложности)	10		10	
1.3.7	Соревнования по спортивному туризму	22		22	
1.3.8	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	19		9	10
1.3.9	Соревнования по спортивному ориентированию	4		4	
1.3.10	Итоговая аттестация	6		6	
Итого:		151	0	109	42
2. Вариативные предметные области					
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры					
2.1.1	Легкая атлетика	34		18	16
2.1.2	Лыжные гонки	36		18	18
2.1.3	Спортивные игры	4			4
2.1.4	Итоговая аттестация	2		2	
Итого:		76	0	38	38
2.2 Спортивное и специальное оборудование					
2.2.1	Личное снаряжение (инвентарь)	22			22
2.2.2	Итоговая аттестация	2		2	
Итого:		24	0	2	22
2.3 Специальные навыки					
2.3.1	Приемы сопровождения	10		2	8
2.3.2	Верхняя коmadная страховка (ВКС)	12	2	4	6
2.3.3	Технико-тактическая подготовка дисциплины ПСР	28	2	18	8
2.3.4	Итоговая аттестация	2		2	
Итого:		52	4	26	22
ИТОГО за период обучения:		504	21	250	233

Содержание

дополнительной предпрофессиональной программы
«Спортивный туризм: дисциплина - дистанции»

1. Обязательные предметные области

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

В процессе подготовки спортсменов важную роль играет теоретическая подготовка.

Особенное внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике обучения. Важно, чтобы обучающиеся знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, координационных способностей применительно к своей специализации.

Умело воспитывали в себе волевые и моральные качества. Были знакомы с планированием круглогодичных и перспективных тренировок. Понимали роль спортивных соревнований. Хорошо знали правила участия в них и особенностях подготовки к ним. Умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований.

В целях защиты прав и свобод граждан, обеспечения законности, правопорядка и общественной безопасности следует проводить занятия противодействующие коррупции.

Теоретические знания, обучающиеся приобретают на лекциях, беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях, используя при этом видеоматериалы и компьютерные технологии.

Теоретическая подготовка на базовом уровне сложности направлена на изучение:

- истории развития спортивного туризма (современное положение в городе, области, стране; обзор текущих соревнований по спортивному туризму всероссийского и мирового уровня);
- места и роли физической культуры и спорта в жизни человека;
- основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основ законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта "спортивный туризм"; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, требования к спортивной форме на соревнованиях);
- что значит быть честным (антикоррупционное просвещение);
- необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, умений и навыков;
- режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;
- основы спортивного питания;
- требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требований техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

1.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка для базового уровня сложности направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно

к специфике занятий избранным видом спорта, формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.3. Вид спорта «Спортивный туризм»

Основное содержание базового уровня сложности составляет обучение прохождению дистанций спортивного туризма с использованием различных тактик прохождения дистанции и технических приёмов прохождения этапов.

Количество тренировочных занятий может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для базового уровня сложности отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование технических приёмов, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. Основными навыками, которыми должны овладеть обучающиеся на уровне обучения, являются:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта «спортивный туризм»;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях и соревнованиях;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта «спортивный туризм» во всех дисциплинах - дистанциях.

Данный уровень предусматривает выполнение разрядов от 3 юношеского до 1 спортивного разряда.

2. Вариативные предметные области

2.1. Различные виды спорта и подвижные игры

Основными направлениями в области различные виды спорта и подвижные игры, является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в спортивном туризме средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

В процессе реализации физической и технической подготовки в наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям избранного вида спорта (Таблица №3)

Таблица №3

виды спорта, спортивные игры	физические качества, способствующие повышению мастерства в спортивном туризме
футбол, баскетбол, волейбол	общая выносливость, быстрота
лёгкая атлетика	общая выносливость, прыгучесть, растяжка, ловкость
лыжные гонки	общая выносливость, быстрота, техника лыжного хода, сила

Поскольку занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий необходимо учитывать возможности занимающихся.

2.2. Спортивное и специальное оборудование

При обучении на базовом уровне сложности обучающиеся должны овладеть:

- знанием устройств, спортивного и специального оборудования (инвентаря) для спортивного туризма;
- навыками использования в учебно-тренировочных и соревновательных целях спортивное и специальное оборудование (инвентарь);
- навыками содержания и ремонта спортивного и специального оборудования (инвентаря).

2.3. Специальные навыки

В предметной области «специальные навыки» для базового уровня сложности обучающиеся должны овладеть:

- умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умению развивать профессионально необходимые физические качества по спортивному туризму;
- умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Расписание учебных занятий разрабатывается ежегодно и утверждается директором учреждения в начале учебного года на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. №939 согласно форме приложения №2.

7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Основными воспитательными задачами являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умения преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировке должны контролироваться педагогом. На конкретных примерах необходимо убеждать обучающихся в том, что успехи в спорте связаны с трудолюбием. Необходимо развивать в обучающихся умение преодолевать утомление и нежелание работать. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности педагога или всего коллектива.

Любое поощрение должно быть адекватно заслугам и не должно вызывать у других чувство зависти или несправедливости. Столь же сильным методом воспитания является наказание, которое может быть выражено в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований.

Поощрения и наказания должны основываться на целом комплексе положительных и отрицательных поступков спортсмена, а не на случайных примерах. Проявление слабости, снижение активности является естественной реакцией организма на закономерные изменения работоспособности спортсмена. В таких случаях большее мобилизующее значение приобретают дружеское участие и поддержка, чем наказание. К наказанию следует прибегать, когда слабость воли проявляется спортсмен систематически. Однако следует помнить, что задания, которые дает педагог воспитанникам, должны быть всегда посильны (доступны). Если задание непосильно, то нельзя требовать успешного его выполнения. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. При этом большое внимание уделяется воспитанию таких моральных качеств, как, коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм, толерантность и интернационализм. Для решения задач сплоченности коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например, уборка зала), в проведении вечеров отдыха и т.д. С этой же целью с юными спортсменами могут проводиться беседы на патриотические темы, например: участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне; выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр; роль спортивных соревнований в укреплении дружественных отношений между спортсменами различных городов России. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным, для чего надо подбирать примеры, аналогии и сравнения.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие педагогов, родителей обучающихся, администрации МБУДО «ЦДО «Перспектива» и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Задача профориентационной работы:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера, учителя, преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширение возможностей социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработка и формирование у обучающихся положительного и сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Основными формами контроля являются: промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, медицинский контроль. С целью контроля за освоением учебного материала, полной реализации данной программы, по итогам каждого учебного года обучающиеся допускаются к сдаче промежуточной аттестации, а по итогам завершения освоения уровня образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом к итоговой аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по теоретической подготовке, ОФП, технической подготовки, выполнение разрядов (Приложение №8). Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий год, этап подготовки тесты (комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы – приложение 2-7). Результат сдачи нормативов заносится в таблицу 4.

Таблица 4

Сводная таблица сдачи нормативов

№	Фамилия Имя	Теоретические основы физической культуры и спорта	Общая физическая подготовка				Вид спорта «Спортивный туризм»	Различные виды спорта и подвижные игры		Спортивное и специальное оборудование	Итог
			Сила	Силовая выносливость	Координация	Гибкость		Легкая атлетика	Лыжные гонки		
1											
2											

Обучающиеся, начиная с 2 года обучения, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Срок проведения - август текущего учебного года.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагога, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде тестов, контрольных упражнений и соревнований.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения обучающихся.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития) - М.: ООО «САМ Полиграфист», 2015.
2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009.
3. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. - Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
4. Алешин В.М., Пызгарев В.А. Спортивная картография - Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
6. Биржаков М.Б. В ведение в туризм: Москва, Санкт-Петербург: - «Невский Фонд», 2005.
7. Вяткин ЛА., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
8. Диханова Л.Г, Горбачева Л.А. Туристы, в путь! Метод. сборник-пособие. Екатеринбург, 2002.
9. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004.
10. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. - М., ФСО России, 2013.
11. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012.
12. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие-2-е изд., - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Константинов Ю.С. История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.): монография. - М.: ФЦДЮТиК, Международная общественная организация «Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А.А. Остапца-Свешникова», 2018.
14. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
15. Константинов Ю.С., О.Л. Глаголева. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
16. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015.38
17. Научно-методический журнал «Детско-юношеский туризм и краеведение России», Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ДОД Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», М. 2012.
18. Общероссийская общественная организация Федерация спортивного туризма России. Регламент проведения спортивный соревнований по спортивному туризму. - Москва, 2020.
19. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
20. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей / Под общ. Редакцией – Константинова Ю.С. –М.: ФЦДЮТиК, 2014
21. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., «Спортивно-оздоровительный туризм», учебник Советский спорт, МП. 2008.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

- Федерация спортивного туризма России (www.tssr.ru);
- Министерство спорта РФ. (www.minsport.gov.ru);
- Спортивный туризм в России (<http://www.tmmoscow.ru/>);
- Федерация спортивного ориентирования России (www.rufso.ru);
- Центр спортивной подготовки сборных команд Югры (<https://www.csp-ugra.ru/>);
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (<http://www.tmmoscow.ru/index.php?go=Pages&in=view&id=193>)

Приложение №1
Планируемые показатели соревновательной
деятельности в группе дисциплин «Дистанция»

**Приложение к дополнительной предпрофессиональной программе
«Спортивный туризм: дисциплина - дистанции»**

Виды соревнований	Уровни сложности и годы спортивной подготовки			
	БУ		БУ	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные (кол-во)	2	3	3	3
Отборочные (кол-во)	1	1	2	3
Основные (кол-во)	1	1	4	5

Приложение №2
 Нормативы общей физической и специальной
 физической подготовки в группе дисциплин
 «Дистанция» для зачисления в группу 1 года обучения
 базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м.	не более 12	не более 12,9с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см.	не менее 125 см.
Выносливость	Бег на 1 км	не более 6 мин 30с	не более 6 мин 50с
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 9 раз	не менее 5 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (мал.)/ из виса лежа на низкой перекладине (дев.)	не менее 2 раз	не менее 7 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 10 раз	не менее 7 раз
	Виса на перекладине на двух руках	не менее 30с	не менее 25с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 10,3с	не более 10,9с
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)		

Приложение №3
 Нормативы общей и специальной физической
 подготовки, иные спортивные нормативы для
 зачисления в группу 2 года обучения
 базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Теоретические основы физической культуры и спорта	Зачет в виде теста. *		
Общая физическая подготовка			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 11 раз	не менее 6 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (мал.)/ из виса лежа на низкой перекладине (дев.)	не менее 3 раз	не менее 9 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 11 раз	не менее 9 раз
	Виса на перекладине на двух руках	не менее 50с	не менее 45с
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9,8с	не более 10с
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)		
Вид спорта «Спортивный туризм»	Для зачисления на 2 год обучения, овладение техникой прохождения препятствий 1,2 классов сложности		
Различные виды спорта и подвижные игры			
Легкая атлетика	Бег 60 м.	не более 11,4с	не более 12с
	Прыжок в длину с места	не менее 140 см.	не менее 135 см.
	Бег на 1 км	не более 5 мин 45с	не более 6 мин 10с
Лыжные гонки**	Комплекс практических заданий*		
Спортивное и специальное оборудование	Комплекс практических заданий*		

*-тест/комплекс практических заданий составляется самостоятельно педагогом исходя из пройденного материала.

** - в виду климатических условий, аттестацию по теме: «лыжные гонки» рекомендовано проводить в зимнее время года.

Приложение №4
 Нормативы общей и специальной физической
 подготовки, иные спортивные нормативы для
 зачисления в группу 3 года обучения
 базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Теоретические основы физической культуры и спорта	Зачет в виде теста. *		
Общая физическая подготовка			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 14 раз	не менее 8 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (мал.)/ из виса лежа на низкой перекладине (дев.)	не менее 4 раз	не менее 11 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 13 раз	не менее 10 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 9,4с	не более 9,8с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)		
Вид спорта «Спортивный туризм»	Для зачисления на 3 год обучения, овладение техникой прохождения препятствий 1,2 классов сложности и наличие юношеского спортивного разряда		
Различные виды спорта и подвижные игры			
Легкая атлетика	Бег 60 м.	не более 10,8с	не более 11,2с
	Прыжок в длину с места	не менее 160 см.	не менее 145 см.
	Бег на 1,5 км	не более 7 мин 55с	не более 8 мин 35с
Лыжные гонки**	Комплекс практических заданий*		
Спортивное и специальное оборудование	Комплекс практических заданий*		

*-тест/комплекс практических заданий составляется самостоятельно педагогом исходя из пройденного материала.

** - в виду климатических условий, аттестацию по теме: «лыжные гонки» рекомендовано проводить в зимнее время года.

Приложение №5
 Нормативы общей и специальной физической
 подготовки, иные спортивные нормативы для
 зачисления в группу 4 год обучения
 базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Теоретические основы физической культуры и спорта	Зачет в виде теста. *		
Общая физическая подготовка			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз	не менее 12 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (юн.)/ из виса лежа на низкой перекладине (дев.)	не менее 7 раз	не менее 15 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине	не менее 26 раз	не менее 20 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 8,5с	не более 9с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 5 раз)		
Вид спорта «Спортивный туризм»	Для зачисления на 4 год обучения, овладение техникой прохождения препятствий 1,2,3 классов сложности и наличие не ниже 1 юношеского спортивного разряда		
Различные виды спорта и подвижные игры			
Легкая атлетика	Бег 60 м.	не более 19,8с	не более 10,5с
	Прыжок в длину с места	не менее 180 см.	не менее 160 см.
	Бег на 1,5 км	не более 7 мин 20с	не более 8 мин
Лыжные гонки**	Комплекс практических заданий*		
Спортивное и специальное оборудование	Комплекс практических заданий*		

*-тест/комплекс практических заданий составляется самостоятельно педагогом исходя из пройденного материала.

** - в виду климатических условий, аттестацию по теме: «лыжные гонки» рекомендовано проводить в зимнее время года.

Приложение №6
 Нормативы общей и специальной физической
 подготовки, иные спортивные нормативы для
 зачисления в группу 5 года обучения
 Базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Теоретические основы физической культуры и спорта	Зачет в виде теста. *		
Общая физическая подготовка			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 22 раз	не менее 16 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (юн.)/ из виса лежа на низкой перекладине (дев.)	не менее 10 раз	не менее 18 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	не менее 47 раз	не менее 40 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 20 раз	не менее 15 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6с	не более 8,2с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье	не менее 13 см ниже линии уровня стоп	не менее 16 см ниже линии уровня стоп
Вид спорта «Спортивный туризм»	Для зачисления на 5 год обучения, овладение техникой прохождения препятствий 1,2,3 классов сложности и наличие не ниже 3 взрослого спортивного разряда		
Различные виды спорта и подвижные игры			
Легкая атлетика	Бег 60 м.	не более 8,7с	не более 9,6с
	Прыжок в длину с места	не менее 200 см.	не менее 175 см.
	Бег на 2 км	не более 9 мин	не более 11 мин
Льжные гонки**	Комплекс практических заданий*		
Спортивное и специальное оборудование	Комплекс практических заданий*		

*-тест/комплекс практических заданий составляется самостоятельно педагогом исходя из пройденного материала.

** - в виду климатических условий, аттестацию по теме: «лыжные гонки» рекомендовано проводить в зимнее время года.

Приложение №7
 Нормативы общей и специальной физической
 подготовки, иные спортивные нормативы для
 зачисления в группу 6 года обучения
 базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Теоретические основы физической культуры и спорта	Зачет в виде теста. *		
Общая физическая подготовка			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 25 раз	не менее 17 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (юн.)/ из виса лежа на низкой перекладине (дев.)	не менее 12 раз	не менее 20 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	не менее 50 раз	не менее 42 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 22 раз	не менее 17 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,5с	не более 8с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье	не менее 13 см ниже линии уровня стоп	не менее 16 см ниже линии уровня стоп
Вид спорта «Спортивный туризм»	Для зачисления на 6 год обучения, овладение техникой прохождения препятствий 1,2,3,4 классов сложности и наличие не ниже 3 взрослого спортивного разряда		
Различные виды спорта и подвижные игры			
Легкая атлетика	Бег 60 м.	не более 8,7с	не более 9,6с
	Прыжок в длину с места	не менее 210 см.	не менее 185 см.
	Бег на 2 км	не более 8 мин 50с	не более 10 мин 50с
Лыжные гонки**	Комплекс практических заданий*		
Спортивное и специальное оборудование	Комплекс практических заданий*		

*-тест/комплекс практических заданий составляется самостоятельно педагогом исходя из пройденного материала.

** - в виду климатических условий, аттестацию по теме: «лыжные гонки» рекомендовано проводить в зимнее время года.

Приложение №8

Нормативы общей и специальной физической
подготовки, иные спортивные нормативы для
итоговой аттестации обучения базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Теоретические основы физической культуры и спорта	Зачет в виде теста. *		
Общая физическая подготовка			
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 25 раз	не менее 17 раз
	Подтягивание из виса на перекладине (юн.)/ из виса лежа на низкой перекладине (дев.)	не менее 13 раз	не менее 20 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	не менее 50 раз	не менее 40 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 22 раз	не менее 17 раз
Координация	Челночный бег 3x10 м	не более 7,6с	не более 8,2с
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье	не менее 13 см ниже линии уровня стоп	не менее 16 см ниже линии уровня стоп
Вид спорта «Спортивный туризм»	Владение техникой прохождения препятствий 1,2,3,4 класса сложности и выполнение наличие не ниже 3 взрослого спортивного разряда		
Различные виды спорта и подвижные игры			
Легкая атлетика	Бег 100 м.	не более 16с	не более 20с
	Прыжок в длину с места	не менее 220 см.	не менее 185 см.
	Бег на 3 км	не более 15 мин	не более 16 мин
Лыжные гонки**	Комплекс практических заданий*		
Спортивное и специальное оборудование	Комплекс практических заданий*		

*-тест/комплекс практических заданий составляется самостоятельно педагогом исходя из пройденного материала.

** - в виду климатических условий, аттестацию по теме: «лыжные гонки» рекомендовано проводить в зимнее время года.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

упр. 1. Маркировка. Веревки 1х40 м, 2х20 м
СТАРТ

1. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой;
2. Бег, постановка на самостраховку.

ЗАДАНИЕ 1.

Закрепить верёвку 40 м в судейский карабин (второй конец пристёгнут в ИСС), имитация спуска 39 м, удерживая верёвку ниже «восьмёрки», пристегнуть «жумар», отцепить «восьмёрку», имитация подъёма, постановка на самостраховку, маркировка верёвки вдвое.

3. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой;
4. Бег, постановка на самостраховку;

ЗАДАНИЕ 2

Продеть верёвку 40 м в судейский карабин, соединить со вторым концом этой же верёвки (второй конец пристёгнут в ИСС), выбрать верёвку до середины, имитация спуска 19 м по двойной верёвке, маркировка верёвки.

5. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой;
6. Бег, постановка на самостраховку,

ЗАДАНИЕ 3

Закрепить верёвку 20 м в судейский карабин на «удавку» (второй конец пристёгнут в ИСС), вторую верёвку 20 м поставить на сдёрг (пристегнуть в узел первой верёвки), имитация спуска 19 м по одинарной верёвке, маркировка верёвок.

7. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой;
8. Бег, постановка на самостраховку.

ЗАДАНИЕ 4

Продеть один конец верёвки 40 м (без карабина) в судейский карабин (второй конец пристёгнут в ИСС), выбрать верёвку до середины, завязать узел «восьмёрку-проводник» (или «стремя»), имитация спуска 19 м по одинарной верёвке, маркировка верёвки.

9. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой;
10. Бег, постановка на самостраховку.



ЗАДАНИЕ 5

Продеть одну верёвку 20 м в судейский карабин, соединить с концом второй верёвки, соединить вторые концы верёвок (возможно не отстёгивая от ИСС), имитация спуска 19 м по двойной верёвке, маркировка верёвки.

11. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой;
12. Бег, постановка на самостраховку;



ЗАДАНИЕ 6

Закрепить первый конец верёвки 40 м в судейский карабин на «удавку», второй конец поставить на сдёрг (пристегнуть в первый узел верёвки 40 м), имитация спуска 19 м по одинарной верёвке, маркировка верёвок.

13. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой;
14. Бег, постановка на самостраховку;



ЗАДАНИЕ 7

Закрепить верёвку 40 м в судейский карабин на «удавку» (второй конец пристёгнут в ИСС), отстегнуть от ИСС и соединить две верёвки по 20 м, второй конец одной из верёвок 20 м поставить на сдёрг (пристегнуть в узел верёвки 40 м), имитация спуска 39 м по одинарной верёвке, маркировка верёвок.

15. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой;
16. Бег, постановка на самостраховку.



ЗАДАНИЕ 8

Прикрепить один конец 40 м на опору на ЦС, добежать до судейского карабина на ИС, продеть второй конец, натянуть на «жумар»,

встать на самостраховку на перила, «переправиться» на ЦС, маркировка верёвок. Бег, постановка на самостраховку одной рукой, снятие – другой рукой

ФИНИШ

Примечание: если веревка запутывается участник делает 10 отжиманий и повторяет приём.

Повторить 1-2 раз.



упр. 2. Работа с ИСС

Перед упражнением приготовить ТО - 1 судейский неразъемный карабин, от ТО идут судейские перила на ИСС участника: две самостраховки, одна с жумаром, спусковое устройство, карабин, на руках перчатки.

1. пристегнуть жумар на перила;
2. пристегнуть самостраховку на ТО;
3. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС;
4. пристегнуть карабин на ТО;
5. пристегнуть спусковое устройство на перила;
6. отстегнуть карабин и повесить его на "полочку" ИСС;
7. отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС;
8. отстегнуть спусковое устройство;
9. повернуться вокруг своей оси;
10. пристегнуть спусковое устройство на перила;
11. пристегнуть самостраховку на ТО;
12. отстегнуть спусковое устройство;
13. пристегнуть карабин на ТО;
14. пристегнуть жумар на перила;
15. отстегнуть карабин и повесить его на "полочку" ИСС;
16. отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС;
17. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС.

Повторить 5 раз.

упр. 3. Работа с ИСС работа с карабинами

Перед упражнением приготовить горизонтально натянутые перила в узлом посередине, справа от узла 5 карабинов на участнике ИСС

1. участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на «полочку» ИСС;
2. участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на перила слева от узла;
3. участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на «полочку» ИСС;
4. участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на перила справа от узла;
5. участник поочередно правой рукой вешает 5 карабинов на перила слева от узла;
6. участник поочередно левой рукой вешает 5 карабинов на перила справа от узла.

Повторить 10 раз.

упр. 4. Работа с ИСС работа с карабинами работа с узлами

перед упражнением приготовить веревку 40 м

1. завязать три восьмерки;
2. завязать три австрийских проводника;
3. завязать три двойных проводника;
4. завязать стремя на карабине.

Повторить минимум 5 раз.

упр. 5. блок: работа на ТО

перед упражнением на высоте 2-3 метра приготовить ТО - 1 судейский неразъемный карабин, от ТО идут судейские перила на участнике ИСС с двумя веревками по 20 м

1. пристегнуть жумар на перила, пододвинуть жумар к ТО так чтобы не касаться ногами земли;
2. пристегнуть самостраховку на ТО;
3. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС;
4. организовать перила спуска;
5. пристегнуть спусковое устройство на перила;
6. отстегнуть самостраховку и пристегнуть её к ИСС;
7. спуститься по перилам на землю, далее имитация спуска 19 м;
8. сдерг, маркировка, бег до ТО, за это время убрать веревки на место и придавить резинкой.

Повторить минимум 5 раз.

упр. 6. Работа с пантинном

перед упражнением приготовить веревку 2-3 м

Ногой без пантина наступить на один конец веревки, руками натянуть второй конец веревки;

Встегнуть пантин на натянутую веревку.

Повторить 10 раз. Без учета времени.

упр. 7. Работа пантинном на навесной переправе.

перед упражнением натянуть наклонную навесную переправу, пристегнуться на каретку

1. начать движение по навесной переправе, толкаясь руками, одновременно встёгивая пантин (пантин должен быть встегнут в течение 4-х толчков руками);
2. после подключения пантина, сделать 2 толчка;
3. остановиться, отстегнуть пантин;
4. повторить упражнение.

Повторить 20 раз. Без учета времени.

упр. 8А. Работа на навесной переправе.

перед упражнением натянуть горизонтальную навесную переправу 7-10 м

1. пробежать 5-10 м, во время бега приготовить жумар;
2. встёгивая жумар, одновременно закинуть ноги на навесную переправу;
3. встегнуть каретку;
4. начать движение по навесной переправе, одновременно встёгивая пантин;
5. дойти до конца навесной переправы;
6. после касания ТО, отстегнуть каретку;
7. отстегнуть пантин, без участия рук, одновременно начать отстегивать жумар;
8. спругнуть с навесной переправы, окончательно отстегнуть жумар;
9. пробежать 5-10 м, во время бега пристегнуть жумар к ИСС.

Повторить 10 раз.

упр. 8Б. Работа на наклонной навесной переправе.

У кого получается упр. 8А натянуть навесную переправу вверх и страховочные перила для спуска по навесной переправе

1. пробежать 5-10 м, во время бега приготовить жумар;
2. встёгивая жумар, одновременно закинуть ноги на навесную переправу;
3. встегнуть каретку;
4. начать движение по навесной переправе, одновременно встёгивая пантин;
5. дойти до конца навесной переправы;

6. встать на самостраховку;
7. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС, одновременно другой рукой встегнуть спусковое устройство на страховочные перила;
8. удерживая страховочные перила, отстегнуть самостраховку от ТО;
9. спуститься по навесной переправе, пристегнуть самостраховку к ИСС во время спуска;
10. после касания ТО ногами, отстегнуть каретку;
11. спругнуть с навесной переправы,
12. отстегнуть спусковое устройство;
13. пробежать 5-10 м;
14. повторить этап.

Повторить 10 раз.

упр. 9. Работа на вертикальных перилах.

Перед упражнением повесить веревку 30-40 м для подъёма с узлами на концах веревок, как показано на рисунке.

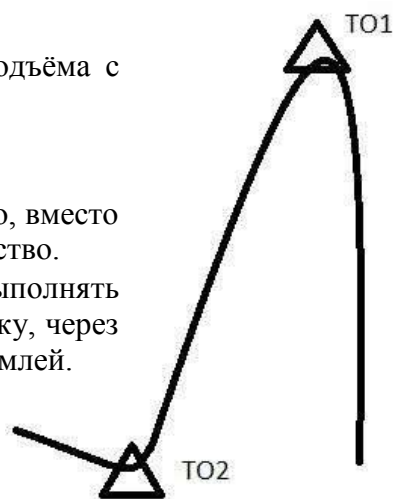
Упражнение выполняется в парах.

Высота ТО1 над землей 3 м и более.

Вместо карабина на ТО1 возможно использовать бревно, вместо карабина на ТО2 лучше использовать спусковое устройство.

Первый участник подходит к перилам и начинает выполнять упражнение, второй участник постепенно выдает веревку, через ТО2, так чтобы первый участник находился в 1 м над землей.

Повторить 3 раза.



упр. 10. Работа на вертикальных перилах

Перед упражнением повесить вертикальные перила 8-10 м

1. пробежать 5-10 м, во время бега приготовить жумар;
2. ногой без пантин наступить на веревку, так, чтобы она оказалась натянутой, встегнуть жумар, одновременно встегнуть пантин на натянутую веревку;
3. подняться до ТО;
4. встать на самостраховку;
5. отстегнуть жумар и пристегнуть его к ИСС, одновременно отстегнуть пантин;
6. пристегнуть спусковое устройство;
7. закрутить страховочные перила вокруг ног, удерживая веревку ниже спускового устройства отстегнуть самостраховку от ТО правой рукой;
8. взяться за перила спуска ниже спускового устройства левой рукой, раскрутить страховочные перила с ног, спуститься вниз, пристегнуть самостраховку к ИСС во время спуска;
9. отстегнуть спусковое устройство;
10. пробежать 5-10 м;
11. повторить этап.

Повторить 5 раз.

Инструкция для педагогических работников при проведении занятий на спортивно-туристском полигоне с полосой препятствий

Общие требования безопасности

К самостоятельной работе на туристском полигоне допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие соответствующую подготовку, инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий на туристском полигоне на педагога дополнительного образования (педагога-организатора и т.д.) возможно воздействие следующих опасных факторов:

- физические (спортивное оборудование и инвентарь, скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях туристского полигона, шум, пониженные (повышенные) значения температуры воздуха, статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль, повышенная концентрация различных химических веществ в воздухе);
- травмы при показе необходимых безопасных приемов и способов выполнения упражнений обучающимся без разминки, при страховке обучающихся;
- травмы при падении с высоты;
- травмы при занятиях на неисправном туристском полигоне, а также при занятиях без страховки или плохо замуфтованном карабине;
- травмы при нахождении людей или различных предметов в зоне безопасности;
- травмы (ожоги, защемление частей тела) при механическом воздействии веревки;
- длительное зависание в страховочной системе, приводящее к нарушению жизненно важных функций организма;
- травмы и вывихи вследствие запредельных нагрузок и неправильного выполнения технических приемов;
- травмы при занятиях на туристском полигоне с влажными ладонями;
- травмы при занятиях на влажном (мокрое) полигоне;
- травмы незащищенных участков тела;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при столкновениях;
- снижение работоспособности и ухудшение общего самочувствия в виду переутомления.

Педагог дополнительного образования обязан:

- соблюдать правила внутреннего трудового распорядка, установленные режимы труда и отдыха;
- соблюдать санитарно–эпидемиологические требования, требования пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре, месторасположение аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах, знать правила оказания первой медицинской помощи и уметь оказывать ее;
- в процессе работы соблюдать правила личной гигиены, содержать в чистоте рабочее место. Курить и принимать пищу только в специально отведенных для этих целей местах;
- обеспечить безопасную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования (специального снаряжения) при проведении занятий на туристском полигоне.
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- при проведении занятий на открытом воздухе придерживаться действующих температурных норм (учитывать погодные условия);
- знать методику обучения лазанию на туристском полигоне и методику организации различных видов страховки, правила и нормы требований охраны труда при проведении занятий на туристском полигоне, а также при организации, проведении и участии в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

Педагог дополнительного образования обязан знать требования безопасности, установленные инструкцией для обучающихся по мерам безопасности при проведении занятий на туристском полигоне, а также осуществлять контроль над их соблюдением обучающимися.

Педагог дополнительного образования несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся в течение учебно-тренировочного процесса.

Инструкция требований по охране труда перед началом работы (общие)

Педагог дополнительного образования обязан:

- перед проведением первого занятия (в начале учебного года) убедиться в наличии документов подтверждающих проведение испытаний спортивного инвентаря и оборудования и акта-разрешения на проведение занятий на туристском полигоне.
- одеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой и форму, не стесняющую движений и отвечающую требованиям учебно-тренировочного процесса (одежда должна быть закрывающей колени и локти, а обувь не должна иметь металлических шипов), соответствующую погодным условиям;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и обучающихся (часы, браслеты, кольца, сережки и другие жесткие или мешающие предметы и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- лично проверить перед проведением занятий исправность электропроводки, сантехнического оборудования, систем вентиляции, мебели имеющейся в раздевалках, целостность оконных стекол. Проверить наличие первичных средств пожаротушения и медицинской аптечки. Осмотреть место проведения занятий. Проверить исправность, надежность закрепления и правильность установки спортивного оборудования и инвентаря (техническое состояние туристского полигона; отсутствие различных предметов в зоне безопасности; состояние коллективного страховочного снаряжения и индивидуального страховочного снаряжения обучающихся, и т.д.). По возможности произвести необходимые изменения в целях исключения травмоопасности;
- обеспечить натяжение необходимых веревок для прохождения этапов запланированной дистанции;
- подготовить этапы таким образом, чтобы при срыве исключить падение обучающегося на примыкающие конструктивные элементы полигона и землю;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии, а инвентарь необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- обо всех обнаруженных неисправностях оборудования, инвентаря, электропроводки и других неполадках тренер-преподаватель обязан сообщить непосредственному руководителю и приступить к работе только после их устранения;
- перед проведением первого занятия убедиться в наличии медицинского допуска к занятиям обучающихся, в дальнейшем перед проведением каждого учебно-тренировочного занятия осуществлять контроль над состоянием здоровья обучающихся. В случае обнаружения среди обучающихся признаков недомогания, насморка и т.д., не допускать данных детей к участию в учебно-тренировочном процессе (занятиям);
- перед проведением первого занятия (в начале учебного года) провести с обучающимися вводный инструктаж, первичный инструктаж (инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий на туристском полигоне) с обязательной регистрацией в журнале учета работы объединения на странице регистрации инструктажей.
- следить за порядком в раздевалках во время переодевания (до и после занятия) обучающихся;
- при открывании окон в раздевалках следить за отсутствием сквозняков, которые могут повлечь разбитие стекол;
- проверить перед началом занятия спортивную форму и обувь обучающихся, что бы она отвечала требованиям учебно-тренировочного процесса и погодным условиям, а

также правильность подгонки спортивного инвентаря (снаряжения) и качество личного инвентаря, в случае использования обучающимися такового;

- организовано вывести обучающихся на туристский полигон (или иное место проведения занятий);

- перед началом занятия обязательно провести с обучающимися небольшую разминку;

- проверить состояния одетого обучающимся специального снаряжения, узлы, завинченность муфты на карабинах, организацию страховки;

Педагогу дополнительного образования запрещается:

- допускать обучающихся к занятиям, спортивная форма и обувь которых не соответствует требованиям безопасности учебно-тренировочного процесса (погодным условиям), без медицинского допуска, без прохождения инструктажей;

- допускать обучающихся к занятиям в случае обнаружения неисправности спортивного инвентаря и оборудования.

Инструкция требований по охраны труда во время работы (общие)

Педагог дополнительного образования обязан:

- обеспечить контроль за поддержанием порядка и чистоты в месте проведения занятий;
- поддерживать дисциплину во время занятий и в процессе подготовки к ним, следить за тем, чтобы обучающиеся выполняли все указания;
- обеспечить соблюдение обучающимися требований соответствующих инструкций по мерам безопасности;
- обеспечить соблюдение обучающимися требований пожарной безопасности и санитарно-эпидемиологических требований к помещениям;
- во время проведения занятий вести себя спокойно и выдержанно, избегать конфликтных ситуаций, которые могут вызвать нервно-эмоциональное напряжение и отразиться на безопасности труда. Быть внимательным, не отвлекаться от выполнения своих должностных обязанностей;
- обеспечить показ необходимых безопасных приемов и способов выполнения упражнений на туристском полигоне;
- при проведении занятий на туристском полигоне обязательно обеспечить страховку обучающихся от падения;
- контролировать чтобы обучающиеся правильно прикреплялись к веревке;
- контролировать применение снаряжения и выполнение технических приемов в соответствии с Правилами соревнований по спортивному туризму и Регламенту проведения соревнований;
- контролировать, чтобы при организации верхней страховки веревка проходила через точку страховки с перегибом не менее 90 градусов. Муфты на карабинах были завинчены;
- следить при организации страховки за действиями страхуемого (обучающегося) и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуска крюка, уход от линии пунктов страховки, неправильное выполнение технического приема, нахождение над или под другим лазящим и т.п.);
- контролировать страховку при прохождении дистанции обучающимся с самостраховкой;
- при спуске по перилам, а также при осуществлении верхней страховки на руки одеть страховочные перчатки;
- организовать выполнение упражнений таким образом, чтобы обучающиеся при их выполнении не создавали помех друг другу;
- при выполнении прыжков и соскоков следить за тем, чтобы обучающиеся приземлялись мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

Педагогу дополнительного образования во время работы запрещается:

- эксплуатировать туристский полигон не прошедший осмотр и испытания;
- эксплуатировать незакрепленный и неисправный туристский;
- допускать использование (в том числе обучающимися) неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- допускать использование (в том числе обучающимися) спортивного оборудования и инвентаря не по прямому назначению;
- допускать скопление неиспользуемого спортивного оборудования и инвентаря в местах проведения занятий;
- производить самостоятельный ремонт спортивного оборудования и инвентаря;
- допускать обучающихся к занятиям на полигоне без разрешения, страховки и

проверки состояния одетого обучающимся специального снаряжения;

- допускать присутствие посторонних лиц (обучающихся) под маршрутами дистанции;

- отвлекается при организации страховки обучающихся на посторонние действия и общения, не связанные с осуществляемой страховкой;

- осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего;

- оставлять обучающихся без присмотра;

- допускать обучающимся самовольно покидать место проведения занятия.

В случае нарушения кем-либо из обучающихся мер безопасности во время учебно-тренировочного процесса (занятия) со всеми обучающимися необходимо провести внеплановый инструктаж по мерам безопасности с обязательной его регистрацией в журнале учета работы объединения на странице регистрации инструктажей и указанием причины проведения внепланового инструктажа.

Инструкция требований по охране труда в аварийной ситуации

- при обнаружении неисправностей в элементах конструкции туристского полигона, пунктах страховки и т.п. прекратить занятие до полного устранения неисправностей и сообщить непосредственному руководителю;
- при появлении потёртостей, надрывов и других дефектов в специальном снаряжении (страховочных системах, верёвках, оттяжках, карабинах), приостановить занятия до замены их на исправные;
- в случае возникновения аварийных ситуаций (замыкание электропроводки, прорыв водопроводных труб, появление посторонних запахов), которые могут повлечь за собой травмирование и (или) отравление обучающихся, педагог дополнительного образования обязан немедленно вывести обучающихся из помещения (раздевалки и т.д.), где проводятся занятия (соревнования и т.д.), руководствуясь схемой эвакуации и соблюдая при этом порядок. Сообщить о случившемся администрации учреждения, а в случае ее отсутствия – дежурному администратору;
- при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся через запасные выходы согласно плану эвакуации, сообщить о пожаре в пожарную охрану, администрации учреждения, а в случае ее отсутствия – дежурному администратору и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;
- при получении травмы обучающимся (при ухудшении самочувствия обучающегося) тренер-преподаватель обязан прекратить занятие, принять меры по оказанию первой медицинской помощи (обратиться к медицинскому работнику учреждения, а при необходимости самостоятельно оказать первую медицинскую помощь), вызвать скорую медицинскую помощь или отправить его в ближайшее лечебное учреждение, сообщить об этом администрации учреждения и родителям обучающегося;
- в случае получения травмы (самим тренером-преподавателем) или при ухудшении самочувствия, прекратить занятие, обратиться к медицинскому работнику учреждения, сообщить о случившемся непосредственному руководителю, который в свою очередь сообщает о случившемся администрации учреждения и инженеру по охране труда.

Инструкция требований по охране труда по окончании работы

- привести спортивное оборудование и приспособления в исходное состояние (при необходимости);
 - организовано вывести обучающихся с туристского полигона (или иного места, где проводилось занятие);
 - убрать используемый спортивный инвентарь (снаряжение) в специальные места, предназначенные для его хранения;
 - проконтролировать проведение обучающимися необходимых гигиенических процедур после проведения занятий;
 - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
 - вымыть с мылом руки (при необходимости принять душ);
- *Во избежание падения и получения травм в душе необходимо пользоваться специальной обувью (сланцами и т.п.), быть внимательными и аккуратными при передвижении в душе. Запрещается использовать в душевых моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца;
- проветрить помещение раздевалки, проверить и закрыть краны, окна, фрамуги и выключить свет.

Инструкция для обучающихся при занятиях на спортивно-туристском полигоне с полосой препятствий

Общие требования безопасности

При проведении занятий на спортивно-туристском полигоне с полосой препятствий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- физические (спортивное оборудование и инвентарь, скользкие поверхности, острые кромки и сколы на поверхностях туристского полигона, шум, пониженные (повышенные) значения температуры воздуха, динамические перегрузки);
- химические (пыль, повышенная концентрация различных химических веществ в воздухе);
- травмы при выполнении упражнений обучающимся без разминки;
- травмы при падении с высоты;
- травмы при занятиях на неисправном туристском полигоне, а также при занятиях без страховки или плохо замурфтованном карабине;
- травмы при нахождении людей или различных предметов в зоне безопасности;
- травмы (ожоги, защемление частей тела) при механическом воздействии веревки;
- длительное зависание в страховочной системе, приводящее к нарушению жизненно важных функций организма;
- травмы и вывихи вследствие запредельных нагрузок и неправильного выполнения технических приемов;
- травмы незащищенных участков тела;
- травмы при занятиях на туристском полигоне с влажными ладонями;
- травмы при занятиях на влажном (мокрое) полигоне;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при столкновениях;

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и отвечающую требованиям учебно-тренировочного процесса, соответствующую погодным условиям.

Обучающийся должен:

- соблюдать дисциплину, порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя (организатора мероприятия);
- бережно относиться к спортивному инвентарю (снаряжению) и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию и инструкцию по технике безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках;

За несоблюдение правил и мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

**Инструкция требований безопасности
перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий.**

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь (одежда должна быть закрывающей колени и локти, а обувь не должна иметь металлических шипов);
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя, других обучающихся и страхующего (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с преподавателем (организатором мероприятия) через центральный выход здания или запасный выход на место проведения занятий (туристский полигон с полосой препятствий);
- под руководством преподавателя (организатора мероприятий) подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде преподавателя (организатора мероприятий) встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

Занятия проводятся под руководством преподавателя (организатора мероприятий).

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснение упражнения и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь (снаряжение) и выполнять упражнения на туристском полигоне с разрешения преподавателя (организатора мероприятий), использовать оборудование по его назначению.
- надеть специальное снаряжение используемое для страховки;
- убедиться в отсутствии различных предметов в зоне безопасности;
- во время лазания обучающийся должен следить за положением страховочной веревки с тем, чтобы она не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа;

Обучающемуся запрещается:

- находится на туристском полигоне без педагога (организатора мероприятия);
- начинать занятия без преподавателя (организатора мероприятия) и его проверки состояния одетого обучающимся специального снаряжения;
- находиться на этапах без каски, само страховки и страховки;
- находиться под маршрутами дистанции;
- подниматься по вертикальным и наклонным лестницам без страховки и контроля педагога (организатора мероприятия);
- использовать снаряжение не по его назначению и не в соответствии с техническим приемом, предназначенным для преодоления данного этапа;
- покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя (организатора мероприятий).

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством преподавателя (организатора мероприятий) убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия (туристский полигон);
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки (при необходимости принять душ).

Инструкция требований требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при обнаружении неисправности в элементах конструкции туристского полигона, при появлении потёртостей, надрывов и других дефектов в специальном снаряжении (страховочных системах, верёвках, оттяжках, карабинах) прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (руководителю мероприятия).
- при появлении во время занятий боли в руках, потёртостей на ладонях, при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя (организатора мероприятий);
- с помощью педагога (организатора мероприятий) оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую медицинскую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя (руководителя мероприятия) покинуть место проведения занятия;
- по распоряжению преподавателя (руководителя мероприятия) поставить в известность администрацию учреждения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Инструкция при проведении занятий по лыжам

Общие требования безопасности

Лыжный спорт является одним из наиболее травмоопасных спортивных видов. В связи с этим следует обращать особое внимание на соблюдение правил техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту.

При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающегося следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежных креплениях лыж к обуви;
- при падении во время спуска с горы или прыжков с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении занятий при ветре более 10 м/с при минусовой температуре воздуха.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и отвечающую требованиям учебно-тренировочного процесса, а также соответствующую погодным условиям.

Обучающийся должен:

- соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены;
- бережно относиться к лыжному инвентарю и другому оборудованию;
- брать лыжный инвентарь только с разрешения тренера-преподавателя (руководителя мероприятия) и использовать по его назначению;
- не оставлять без присмотра лыжный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на занятии;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;
- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги;
- организованно под командой тренера-преподавателя (организатора мероприятия) убыть на трассу для выполнения учебно-тренировочного задания.

Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- начинать занятие с разминки;
- на занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах обучающиеся обязаны соблюдать дистанцию: на спусках - не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы;
- в случае непреднамеренного падения на лыжне уступить лыжню следующим за ним лыжникам (обучающимся);

- уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует следом за ним идущий лыжник (обучающийся);
- при преодолении спусков обучающийся должен после спуска дождаться замыкающего колонну и только после этого следовать дальше;
- подниматься в гору после спуска можно в определенном месте, ни в коем случае не пересекая путь спускающихся в это время других лыжников (обучающихся);
- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю (руководителю мероприятия) о первых признаках обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: нос, щеки, уши).

Обучающемуся запрещается:

- выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам, способу передвижения;
- при спуске с горы выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы останавливаться у подножия во избежание столкновения с другими лыжниками (обучающимися);
- запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения тренера-преподавателя (руководителя мероприятия);
- обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от замыкающего колонну, а так же выходить из колонны без разрешения тренера-преподавателя (организатора мероприятия);
- при передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других лыжников (обучающихся). Во время спуска необходимо прижать лыжные палки к телу. В случае спуска «плугом» палки удерживаются 2-мя руками, расстояние между ними минимум 40 см, нижние концы палок направлены вверх по склону;
- на дистанции не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках. Останавливаться на спусках и пересекать на них лыжню;
- жевать жевательную резинку во время учебно-тренировочного процесса;
- уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения тренера-преподавателя (организатора мероприятия).

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

- при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, прекратить занятие и сообщить об этом тренеру преподавателю (организатору мероприятия) и действовать в соответствии с его указаниями;
- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю (организатору мероприятия);
- при получении травмы прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя (организатора мероприятия);
- с помощью тренера-преподавателя (организатора мероприятия) оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- после практических занятий по лыжному спорту очистить лыжный инвентарь от снега и проверить целостность лыж, креплений, лыжных ботинок и палок;
- организованно убыть на лыжную базу (учреждение);

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
- вымыть лицо и руки с мылом (по возможности принять душ);
- во избежание падения и получения травм в душе необходимо пользоваться специальной обувью (сланцами и т.п.), быть внимательными и аккуратными при передвижении в душе;
- использовать в душевых моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца, а также бегать и толкаться в душевых запрещается.

**Образец контрольно-измерительного материала по разделу программы
Узлы, применяемые в спортивном туризме**

📖 Любая туристская подготовка начинается с изучения узлов. Умение завязать быстро нужный узел – это, прежде всего, безопасность. Применяемые узлы в полной мере должны удовлетворять участников туристских походов и соревнований в обеспечении безопасности на этапах при выполнении технических приемов и в туристском быту.

🔗 **Узлы** – это способы соединения веревок, лент, различных нитей и т.п., способы образования петель и присоединения веревок к объекту (опоре).

🔗 **1:** Определите, какой группы узлов не существует в Регламенте по спортивному туризму:

- а – узлы для присоединения веревки к опоре;
- б – узлы для связывания веревок;
- в – узлы для организации спасательных работ;
- г – узлы для связывания веревок одинакового диаметра;
- д – контрольные узлы;
- е – схватывающие узлы;
- ж – узлы, заменяющие тормозные устройства (восьмерку, шайбу Штихта).

🔗 **2:** Перечислите узлы, применяемые в спортивном туризме без контрольных:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

🔗 **3:** Определите, к какой группе узлов относится каждый узел:

1.	двойной проводник	
2.	карабинная удавка	
3.	проводник-восьмерка	
4.	стремя	
5.	брамшкотовый	
6.	встречный	









🔗 **4:** Перечислите узлы, относящиеся к группе узлов для связывания веревок:

🔗 **5:** Ответьте, чему равна длина выхода свободного конца после завязывания узла:

- а – 10 мм;
- б – 20 мм;
- в – 50 мм;
- г – не регламентируется.

🔗 **6:** Подпишите названия следующих узлов, применяемых в технике спортивного туризма:

1.		
----	-------------------------------------------------------------------------------------	--

2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

🦋 7: Выберите узел, который используется для присоединения натягиваемой веревки к опоре на целевом берегу:

- а – ткацкий;
- б – грейпвайн;
- в – академический;
- г – штык.

🦋 8: Выберите узел, который используется для крепления перильной веревки на этапе «спуск» на дистанции личной техники:

- а – булинь;
- б – штык;
- в – карабинная удавка;
- г – австрийский проводник.

🦋 9: Выберите наиболее часто используемый узел на концах сопровождающей веревки:

- а – проводник;
- б – проводник-восьмерка;
- в – австрийский проводник;
- г – двойной проводник.

🦋 10: Исключите лишний узел:

- а – стремя;
- б – булинь;
- в – брамшкотовый;
- г – двойной проводник.

🦋 **11:** Определите, какой из нижеперечисленных узлов можно завязать одним концом:

- а – схватывающий;
- б – встречный;
- в – грейпвайн;
- г – австрийский проводник.

🦋 **12:** Перечислите узлы, при вязке которых используется карабин:

🦋 **13:** Перечислите узлы, относящиеся к группе схватывающих узлов:
