

Договор о сетевой форме реализации образовательных программ № 7/ 2024

г. Петропавловск-Камчатский

23 сентября 2024 г.

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования «Камчатский дом детского и юношеского туризма и экскурсий», осуществляющее образовательную деятельность на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности от 25 ноября 2015 г. № 2250, выданной Министерством образования и науки Камчатского края, именуемое в дальнейшем «Базовая организация», в лице исполняющего обязанности директора Бугаёва Николая Николаевича, действующего на основании Приказа Министерства образования Камчатского края № 144-к от 26 августа 2024 г, с одной стороны, и муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №27» Петропавловск-Камчатского городского округа, именуемое в дальнейшем «Организация-участник», в лице Дышлевской Галины Николаевны, действующей на основании Устава, с другой стороны, именуемые по отдельности «Сторона», а вместе – «Стороны», заключили настоящий договор (далее – Договор) о нижеследующем.

1. Предмет Договора

1.1. Предметом настоящего Договора является реализация Сторонами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм (дисциплина – дистанции)» с использованием сетевой формы (далее соответственно – сетевая форма, Образовательная программа).

1.2. Образовательная программа утверждается Базовой организацией.

1.3. Образовательная программа реализуется в период с 01 октября 2024 г. по 30 сентября 2027 г.

2. Осуществление образовательной деятельности при реализации Образовательной программы

2.1. Образовательная программа реализуется Базовой организацией с участием Организации-участника.

2.2. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации Образовательной программы: нежилое помещение (учебный кабинет № 67), расположенное по адресу: Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Звёздная, д. 11/1 (далее – Ресурсы).

2.3. Время реализации Образовательной программы с использованием Ресурсов определяются приложением 1 к настоящему Договору.

2.4 Организация-участник не позднее 3 рабочих дней с момента заключения настоящего Договора определяет лицо, ответственное за взаимодействие с Базовой организацией по предоставлению Ресурсов.

Об изменении указанного в настоящем пункте ответственного лица Организация-участник должна незамедлительно проинформировать Базовую организацию.

3. Финансовое обеспечение реализации Образовательной программы

3.1. Базовая организация использует Ресурсы Организации-участника на основании заключенного Сторонами договора безвозмездного пользования муниципальным имуществом № 12/23 от 01 декабря 2023 г.

4. Срок действия Договора

4.1. Настоящий Договор заключен на период реализации Образовательной программы, предусмотренный п. 1.3 настоящего Договора.

5. Заключительные положения

5.1. Условия, на которых заключен Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон или в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.2. Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.

5.3. Действие Договора прекращается в случае прекращения осуществления образовательной деятельности Базовой организации, приостановления действия или аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности Базовой организации, прекращения деятельности Организации-участника.

5.4. Все споры, возникающие между Сторонами по настоящему Договору, разрешаются Сторонами в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

5.5. Настоящий Договор составлен в двух экземплярах, по одному для каждой из сторон. Все экземпляры имеют одинаковую юридическую силу.

Изменения и дополнения настоящего Договора могут производиться только в письменной форме и подписываться уполномоченными представителями Сторон.

5.6. К Договору прилагаются и являются его неотъемлемой частью:

приложение № 1 – График использования Ресурсов;

приложение № 2 – Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм (дисциплина – дистанции)».

6. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

Базовая организация:

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования «Камчатский дом детского и юношеского туризма и экскурсий»

Юридический адрес:

683001, Камчатский край,
г. Петропавловск-Камчатский,
ул. Красинцев, д. 12.

Тел/факс: +7 (4152) 42-40-21

Организация-участник:

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №27» Петропавловск-Камчатского городского округа

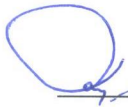
Юридический адрес:


683049, Камчатский край, г.
Петропавловск-Камчатский,
ул. Звездная 11/1

Тел/факс: +7 (4152) 27-06-60

И. о. директора

Директор


И. о. директора
(подпись) Н. Н. Бугаёв
МП




Директор
(подпись) Г. Н. Дышлевская
МП



Приложение № 1
к договору о сетевой форме реализации
образовательных программ
№ 7/2024 от 23 сентября 2024 г.

График использования Ресурсов

Наименование помещений	Понедель- -ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскре- сенье
Учебный кабинет № 67	15.15- 16.55	15.15- 16.55	18.15- 19.55	15.15- 16.55		10.00- 13.30	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ (ДИСЦИПЛИНА – ДИСТАНЦИИ)»

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка¹

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Спортивный туризм – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на дистанциях, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Вовлечение учащихся в учебно-тренировочный процесс, формирование у них специальных умений и навыков, необходимых для участия в соревнованиях по виду спорта «спортивный туризм», способствует решению актуальных воспитательных задач, сформулированных в Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года²: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности.

Реализация программ физкультурно-спортивной направленности, в частности, данной программы, способствует созданию условий для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, способствующие физическому и интеллектуальному воспитанию³.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность определяется созданием условий для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном и физическом совершенствовании, развития морально-волевых качеств: выносливости, целеустремленности, способности преодолевать трудности и т.п.

Прохождение дистанций по спортивному туризму в соревнованиях обеспечивает спортивный рост учащихся, что, в свою очередь, позволяет удовлетворить потребность подростков и юношей в социальной успешности через участие в социально одобряемой, но, при этом, чрезвычайно привлекательной деятельности, связанной с риском и преодолением трудностей.

Реализация программы предусматривает выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности. Индивидуальная и групповая работа с одаренными учащимися ведется при подготовке сборной команды к региональным и межрегиональным соревнованиям.

Отличительные особенности программы

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Основная доля учебной нагрузки в программе отводится отработке практических навыков, а также подготовке к соревнованиям различного уровня.

Многогранная подготовка спортсменов-туристов позволяет им участвовать в соревнованиях не только по основной дисциплине «дистанция – пешеходная», но и в спортивных соревнованиях по «смежным» видам спорта: спортивное ориентирование, лыжный туризм, дистанции комбинированные, поисково-спасательные работы, горный туризм, водный туризм и т. п.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 10 до 18 лет. Для обучения по данной программе, учащимся требуется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 720 часов, реализуется в течение 3 лет, из расчета 240 часа в год.

Режим занятий: занятия проводятся из расчета 6 часов в неделю.

Формы занятий

¹ Настоящая программа является модификацией дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм (дисциплина – дистанции), разработанной авторским коллективом КГАУДО «Камчатский дом детского и юношеского туризма и экскурсий» в 2016 году.

² Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

³ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- виды траверсов; - виды спусков и подъёмов.		
Спортивное ориентирование		
- линейные и точечные ориентиры; - что такое план местности и как с ним работать.	- читать план местности; - двигаться по плану.	- создание простейшего плана местности и движения по нему; - участие в межклубных соревнованиях по спортивному ориентированию.
Судейская практика		
- права и обязанности судей (линейных).	- заполнять протокол; - доводить штрафы до участников соревнований.	- судейство межклубных соревнований по спортивному туризму в качестве судьи этапа.
Техническая и тактическая подготовка туриста		
- этапы 1-го и 2-го класса дистанции, технику и тактику их преодоления.	- видеть свои и чужие ошибки при прохождении дистанций и их исправлять.	- отработка этапов 1-го и 2-го класса дистанции на время; - прохождение зального и паркового ориентирования в свободном и заданном направлениях.
Общая физическая и специальная подготовка		
- общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие; - упражнения специальной физической подготовки в туризме.	- выполнять правильно общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие и упражнения специальной физической подготовки в туризме.	- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; - составление и корректировка индивидуального плана физического развития (под контролем педагога).

Второй год обучения

В течение года учащиеся должны:

- выполнить нормативы 2 юношеского разряда по спортивному туризму в спортивной дисциплине «дистанция» (40 % учащихся);
- выполнить нормативы 3 юношеского разряда по спортивному туризму, спортивная дисциплина «дистанция» (60 % учащихся);
- принять участие в краевом слёте юных туристов;
- принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- принять участие в 3 дистанциях межклубных и муниципальных соревнованиях по спортивному туризму.

Знать:	Уметь:	Опыт практической деятельности:
Туристская подготовка		
- сертификацию и паспорт снаряжения; - правила соревнований; - сокращения в регламенте; - простые и сложные полиспасты; - снаряжение для преодоления различных переправ; - что такое самосброс, проводка последнего; - как организовывать подъем, траверс и спуск; - как снять подъем, траверс и спуск (самосброс, проводка последнего).	- обслужить снаряжение, выбраковать и подготовить к использованию; - сформировать работу на дистанции в команде; - использовать под руководством педагога простые полиспасты; - преодолевать переправы лично и в команде, организовывать страховку и сопровождение; - организовывать проводку первого и последнего под руководством педагога; - организовывать страховку и самостраховку на этапах подъём, спуск и траверс; - организовывать этапы подъем и спуск, в связке и команде; - преодолевать этапы и блоки этапов 2 и 3 класса дистанции.	- отработка этапов и блоков этапов 2-го и 3-го класса дистанции; - участие в муниципальных соревнованиях по спортивному туризму.

Техническая и тактическая подготовка туриста		
- этапы 3-го и 4-го класса дистанции, технику и тактику их преодоления.	- видеть свои и чужие ошибки и их исправлять.	- отработка этапов 3-го и 4-го класса дистанции на время; - ориентирование по спортивной карте в свободном и заданном направлении.
Общая физическая и специальная подготовка		
- общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие; - упражнения специальной физической подготовки в туризме.	- выполнять правильно общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие и упражнения специальной физической подготовки в туризме.	- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке; - участие в подвижных играх и эстафетах; - совершение туристских походов; - ходьба на лыжах по пересечённой местности; - бег с элементами ориентирования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план первого года обучения

№	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
I. Туристская подготовка					
1.	Введение в спортивный туризм	1	1	-	Прохождение этапов дистанции 1 и 2 класса
2.	Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму	2	1	1	
3.	Узлы	4	1	3	
4.	Работа с верёвкой	4	-	4	
5.	Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму	4	4	-	
6.	Основные положения правил и регламента соревнований по спортивному туризму	2	2	-	
7.	Страховка и само страховка	4	2	2	
8.	Переправы	22	1	21	
9.	Траверс	8	1	7	
10.	Спуск-подъем	8	1	7	
11.	Блок этапов. Прохождение комбинированных этапов	6	1	5	
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:	65	15	50	
II. Спортивное ориентирование					
12.	Линейные и точечные ориентиры	2	1	1	Участие в соревнованиях по ориентированию
13.	Ориентирование по плану местности	4	1	3	
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:	6	2	4	
III. Судейская практика					
14.	Работа судьей этапа	8	1	7	Судейство на соревнованиях
15.	Судейский протокол	2	1	1	
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:	10	2	8	
IV. Техническая и тактическая подготовка туриста					
16.	Техника и тактика на дистанциях по спортивному туризму	18	-	18	Участие в соревнованиях
17.	Тактика и техника по спортивному ориентированию	6	-	6	
	ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:	24	-	24	

Теоретические занятия

Виды спусков: спуск с самостраховкой, спортивный спуск, спуск с использованием спусковых устройств. Командные действия на этапе. Виды подъемов с самостраховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Практические занятия

Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Тема 11. Блоки этапов. Прохождение комбинированных этапов, 6 часов

Теоретические занятия

Блоки этапов. Непрерывность самостраховки. Составление тактических схем прохождения связей этапов.

Практические занятия

Отработка приемов. Разбор основных ошибок и их исправление.

Раздел II. Спортивное ориентирование

Тема 12. Линейные и точечные ориентиры, 2 часа

Теоретические занятия

Знакомство с линейными ориентирами. Знакомство с точечными ориентирами.

Практические занятия

Привязка линейных ориентиров к местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Тема 13. Ориентирования по плану, местности, 4 часа

Теоретические занятия

Чтение плана местности. Ориентирование плана по сторонам горизонта. Ориентирование плана по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по плану. Отслеживание пройденного расстояния на открытой местности и в парке временем движения, парами шагов и пр. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности.

Практические занятия

Формирование умений и навыков движения по плану школы, школьного двора, на местности с использованием дорожно-тропиночной сети. Ориентирование по рельефу в парке, в районе школы. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

Раздел III. Судейская практика

Тема 14. Работа судьей этапа, 8 часов

Теоретические занятия

Права и обязанности судей (линейных) на дистанции.

Практические занятия

Судейство на соревнованиях.

Тема 15. Судейский протокол, 2 часа

Теоретические занятия

Что такое протокол? Правила заполнения протоколов.

Практические занятия

Судейство на соревнованиях.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка туриста

Тема 16. Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму, 18 часов

Практические занятия

Отработка этапов 1-го и 2-го класса дистанции на время. Преодоление переправ (личное и командное). Отработка приемов работы на переправах. Разбор основных ошибок и их исправление. Навесная переправа, самостраховка и сопровождение. Переправа вброд, самостраховка и сопровождение. Параллельные перила, организация сопровождения и самостраховка. Переправа по бревну, самостраховка и сопровождение. Переправа методом «вертикальный маятник», самостраховка и сопровождение.

Преодоление траверса, самостраховка и сопровождение, преодоление траверса с альпенштоком.

Преодоление спуска спортивным способом, с самостраховкой, с альпенштоком. Преодоление подъема спортивным способом, с самостраховкой, с альпенштоком.

Тема 17. Тактика и техника по спортивному ориентированию, 6 часов

Практические занятия

Техника и тактика зального ориентирования в заданном направлении, в свободном направлении. Техника и тактика паркового ориентирования в заданном направлении, в свободном направлении.

Раздел V. Общая физическая и специальная подготовка

Тема 18. Общая физическая подготовка, 88 часов

Практические занятия

Основы техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями.

Составление и корректировка индивидуального плана физического развития.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
Итого:		24
Апрель		
38.	Общая физическая подготовка	10
39.	Специальная физическая подготовка	8
40.	Переправы	2
41.	Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму	4
Итого:		24
Май		
42.	Линейный и точечные ориентиры	2
43.	Ориентирование по плану местности	4
44.	Общая физическая подготовка	10
45.	Специальная физическая подготовка	2
46.	Тактика и техника по спортивному ориентированию	6
Итого:		24
Июнь		
47.	Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму	6
48.	Работа судей этапа	4
49.	Судейский протокол	2
50.	Специальная физическая подготовка	12
Итого:		24
Июль		
51.	Специальная физическая подготовка	14
Итого:		14
Итого за учебный год:		240

Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
I. Туристская подготовка					
1.	Вводное занятие	1	1	-	Прохождение этапов дистанции 2 и 3 класса
2.	Снаряжение. Подготовка снаряжения к учебному году	2	1	1	
3.	Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму	4	1	3	
4.	Правила и регламент соревнований по спортивному туризму	6	6	-	
5.	Система полиспада	6	2	4	
6.	Переправы	18	1	17	
7.	Траверс	6	1	5	
8.	Спуск-подъем	6	1	5	
9.	Блок этапов. Прохождение комбинированных этапов	8	-	8	
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:		57	14	43	
II. Спортивное ориентирование					
10.	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу	2	1	1	Участие в соревнованиях по ориентированию
11.	Спортивная карта	4	1	3	
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:		6	2	4	
III. Судейская практика					
12.	Работа судьей этапа	8	1	7	Судейство на соревнованиях
13.	Постановка этапов в природной среде	6	-	6	
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:		14	1	13	
IV. Техническая и тактическая подготовка туриста					

Командные действия на этапе. Виды подъемов с самостраховкой. Промежуточные точки страховки. Порядок командных действий.

Практические занятия

Отработка приемов. Проводка первого, проводка последнего на этапе спуск. Организация спуска. Организация спуска с верхней страховкой. Проводка первого, проводка последнего на этапе подъем. Организация подъема с верхней, нижней страховкой. Разбор основных ошибок и их исправление.

Тема 9. Блоки этапов. Прохождение комбинированных этапов, 8 часов

Практические занятия

Отработка приемов. Отработка блоков этапов 2-го и 3-го класса дистанции. Разбор основных ошибок и их исправление.

Раздел II. Спортивное ориентирование

Тема 10. Компас и его устройство. Ориентирование по компасу, 2 часа

Теоретические занятия

Знакомство с компасом. Виды компасов по их назначению. Устройство компаса и его работа. Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование компаса.

Практические занятия

Определение направлений на КП, установленные в зале, классе, на школьном дворе, на удаленные предметы во время туристской прогулки.

Тема 11. Спортивная карта, 4 часа

Теоретические занятия

Овладение навыками чтения спортивной карты. Ориентирование спортивной карты по сторонам горизонта. Ориентирование спортивной карты по предметам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте. Формирование навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в лесу временем движения, парами шагов и пр.

Практические занятия

Формирование умений и навыков движения по спортивной карте в лесной местности. Ориентирование по рельефу в лесу. Планирование пути движения до нужного КП на дистанции.

Раздел III. Судейская практика

Тема 12. Работа судьей этапов, 8 часов

Теоретические занятия

Права и обязанности судей на дистанции. Работа с протоколами и штрафами.

Практические занятия

Судейство на соревнованиях. Работа с протоколами и штрафами.

Тема 13. Постановка дистанций в природной среде, 6 часов

Практическая часть

Леерное оформление этапов дистанции. Оформление зон этапов. Оформление старта, финиша.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка туриста

Тема 14. Тактика и техника по спортивному туризму на различных дистанциях, 53 часов

Практические занятия

Подготовка к соревнованиям 2-го и 3-го класса, исходя из условий прохождения дистанции. Отработка переправ (личное и командное). Наведение навесной переправы. Отработка навесной переправы, самостраховка и сопровождение. Наведение переправы вброд. Отработка переправы вброд, самостраховка и сопровождение. Отработка параллельных перил, организация сопровождения и самостраховка. Отработка наведения перил переправа по бревну, самостраховка и сопровождение. Спуск по наклонной навесной переправе, самостраховка и сопровождение. Переправа методом «вертикальный маятник», самостраховка и сопровождение. Снятие перил. Самосброс, проводка последнего. Организация траверса, самостраховка и сопровождение. Снятие перил. Проводка первого. Отработка приемов. Проводка первого, проводка последнего на этапе спуск. Организация спуска. Организация спуска с верхней страховкой. Проводка первого, проводка последнего на этапе подъем. Организация подъема с верхней, нижней страховкой. Разбор основных ошибок и их исправление.

Тема 15. Тактика и техника по спортивному ориентированию, 4 часа

Практические занятия

Ориентирование по спортивной карте. Ориентирование в заданном направлении по спортивной карте. Ориентирование в свободном направлении по спортивной карте.

Раздел V. Общая физическая и специальная подготовка

Тема 16. Общая физическая подготовка, 80 часов

Практические занятия

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
30.	Блок этапов. Прохождение комбинированных этапов	2
	Итого:	24
Февраль		
31.	Общая физическая подготовка	12
32.	Специальная физическая подготовка	4
33.	Переправы	4
34.	Спуск-подъем	2
35.	Блок этапов. Прохождение комбинированных этапов	2
	Итого:	24
Март		
36.	Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму	2
37.	Работа судей этапа	1
38.	Постановка этапов в природной среде	1
39.	Общая физическая подготовка	12
40.	Специальная физическая подготовка	4
41.	Переправы	2
42.	Траверс	2
	Итого:	24
Апрель		
43.	Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму	2
44.	Работа судей этапа	1
45.	Общая физическая подготовка	12
46.	Специальная физическая подготовка	7
47.	Переправы	2
	Итого:	24
Май		
48.	Тактика и техника по спортивному ориентированию	4
49.	Общая физическая подготовка	10
50.	Специальная физическая подготовка	2
51.	Компас и его устройство. Ориентирование по компасу	2
52.	Спортивная карта	4
53.	Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму	2
	Итого:	24
Июнь		
54.	Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму	6
55.	Работа судей этапа	4
56.	Постановка этапов в природной среде	4
57.	Общая физическая подготовка	10
	Итого:	24
Июль		
58.	Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму	14
	Итого:	14
Август		
	Итого за учебный год:	240

Учебный план третьего года обучения

№	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
I. Туристская подготовка					
1.	Вводное занятие	1	1	-	Прохождение этапов дистанции 2 и 3 класса
2.	Снаряжение. Подготовка снаряжения к учебному году	2	1	1	
3.	Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму	4	1	3	
4.	Правила и регламент соревнований по спортивному туризму	6	6	-	
5.	Переправы	18	-	18	
6.	Блок этапов. Прохождение комбинированных этапов	14	-	14	

Отработка приемов. Отработка блоков этапов 3-го и 4-го класса дистанции. Разбор основных ошибок и их исправление.

Раздел II. Топография и ориентирование

Тема 7. Спортивное ориентирование на местности, 6 часов

Практические занятия

Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Раздел III. Судейская практика

Тема 8. Работа судьей этапа, 8 часов

Теоретические занятия

Права и обязанности старших судей на дистанции. Работа с протоколами и штрафами.

Практические занятия

Судейство на соревнованиях. Работа с протоколами и штрафами. Работа старшим судьей этапов дистанций 1-го и 2-го классов.

Тема 9. Постановка дистанций в природной среде, 6 часов

Практические занятия

Постановка и оформление этапов дистанции 1-го и 2-го класса. Оформление зон этапов. Оформление старта, финиша.

Раздел IV. Техническая и тактическая подготовка туриста

Тема 10. Тактика и техника на дистанциях по спортивному туризму, 48 часа

Практические занятия

Подготовка к соревнованиям, исходя из условий прохождения дистанции. Наведение и прохождения этапов 3-го 4-го классов дистанций. Отработка переправ (личное и командное). Отработка наведения навесной переправы, самостраховка и сопровождение. Отработка наведения переправы вброд, самостраховка и сопровождение. Отработка наведения параллельных перил, организация сопровождения и самостраховка. Отработка наведения перил переправа по бревну, самостраховка и сопровождение. Спуск по наведенной наклонной навесной переправе, самостраховка и сопровождение. Наведение переправы «вертикальный маятник», самостраховка и сопровождение. Снятие перил. Самосброс, проводка последнего. Организация траверса, самостраховка и сопровождение. Снятие перил. Проводка первого, проводка последнего на этапе «подъем». Организация спуска с верхней страховкой. Проводка первого, проводка последнего на этапе «подъем». Организация подъема с верхней, нижней страховкой. Разбор основных ошибок и их исправление.

Тема 11. Тактика и техника по спортивному ориентированию, 4 часа

Практические занятия

Ориентирование по спортивной карте. Ориентирование в заданном направлении по спортивной карте. Ориентирование в свободном направлении по спортивной карте.

Раздел V. Общая физическая и специальная подготовка

Тема 14. Общая физическая подготовка, 80 часов

Практические занятия

Основы техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие гибкости, быстроты и пластичности. Навыки расслабления мышц после занятий физическими упражнениями. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Составление и корректировка индивидуального плана физического развития.

Тема 15. Специальная физическая подготовка, 45 часов

Практические занятия

Норматив	Оценка	1	7,4	7,4	7,2	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9		
		10	11	12	13	14	15	16	17-18			
		Возраст, лет										
		Вер 30 м, сек.										

Нормативные требования по ОФП у девочек, девушек, юнцовок

Нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП)

Оценочные материалы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	п/п	Наименование	Количество
1.		Каска	12 шт.
2.		Страховочная система	12 шт.
3.		Службовое, страховочное устройство	12 шт.
4.		Зажим для подъема	12 шт.
5.		Карабин	75 шт.
6.		Блок-ролик	12 шт.
7.		Петля	12 шт.
8.		Пантин	12 шт.
9.		Спортивный компас	12 шт.
10.		Веревка основная (d=10мм)	400 м.

Материально-техническое обеспечение

Основу учебно-материальной базы составляют: учебный класс, оборудованный стендами, отобразившими тематику программы; спортзал, оборудованный для возможного наведения технических этапов, инвентарь и снаряжение индвидуального и группового характера.

Требования к месту проведения занятий

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов и тем	Итого:	Итого за учебный год:
		24	240
Апрель			
43.	Обработка тактики и техники на дистанциях по спортивному туризму	2	
44.	Работа судей этапа	1	
45.	Общая физическая подготовка	10	
46.	Специальная физическая подготовка	9	
47.	Переправы	3	
	Итого:	24	
Май			
48.	Обработка тактики и техники по спортивному ориентированию	4	
49.	Общая физическая подготовка	10	
50.	Специальная физическая подготовка	2	
51.	Спортивное ориентирование на местности	6	
53.	Тактика прохождения дистанции по спортивному туризму	2	
	Итого:	24	
Июнь			
54.	Обработка тактики и техники на дистанциях по спортивному туризму	10	
55.	Работа судей этапа	2	
56.	Постановка этапов в природной среде	2	
57.	Специальная физическая подготовка	10	
	Итого:	24	
Июль			
58.	Обработка тактики и техники на дистанциях по спортивному туризму	14	
	Итого:	14	

	4	450	550	700	750	900	1100	1400	1500
	5	500	600	800	850	1000	1200	1500	1600
Челночный бег 3x10 м, сек.	1	9,7	9,6	9,3	8,9	8,6	8,4	8,2	8,1
	2	9,1	9,0	8,6	8,4	6,1	7,9	7,7	7,6
	3	8,9	8,4	8,1	7,9	7,6	7,4	7,2	7,1
	4	8,7	7,6	7,6	7,4	7,2	6,9	6,7	6,6
	5	8,5	7,7	7,5	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5
Непрерывный бег в течение 5 мин., м	1	900	950	1000	1050	1100	1150	1250	1300
	2	950	1000	1050	1100	1200	1250	1300	1350
	3	1000	1050	1100	1200	1250	1300	1350	1400
	4	1050	1100	1200	1250	1300	1350	1400	1450
	5	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
Сгибание разгибание рук в висе от перекладины	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	5	8	9	10	11	12	13	14	16
Наклон вперед, см.	1	-10	-10	-10	-10	-10	-10	-10	-10
	2	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5	-5
	3	0	0	0	0	0	0	0	0
	4	6	6	6	6	6	6	6	6
	5	11	11	11	11	11	11	11	11

Специальная физическая подготовка (СФП)

Оценка уровня развития специальных качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

- 1) приседание на одной ноге;
- 2) лазание по сдвоенной веревке;
- 3) челночный бег через гору 3x20 м;
- 4) сгибание разгибание рук в висе на перекладине;
- 5) сгибание разгибание рук в упоре лежа.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение норм по обеспечению безопасности.

1. Приседания на одной ноге

Участник выполняет приседания на одной ноге, вторая нога выпрямлена вперед. Разрешается для поддержания равновесия опереться рукой о систему. Запрещается использовать в качестве опоры шведскую лестницу. В зачёт идёт количество полностью выполненных приседаний и подъёмов на выпрямленную ногу. После касания ноги второй ногой, рукой или полной потере равновесия счёт прекращается, и выполняются приседания на другой ноге.

2. Лазание по сдвоенной основной верёвке

Сдвоенная основная верёвка диаметром 10-11 мм подвешивается на трапедии, крюке или дереве так, чтобы конец её касался земли. Снизу с высоты 1,5-2 м на верёвку наносят отметки через каждые 20 см расстояние от нижней до самой верхней отметки должно составлять не менее 4 метров. Участник поднимает вытянутые руки, берётся за верёвку и поднимается по ней с помощью рук, делая ногами захват верёвки «ступеньку». Учитывается расстояние, на которое участник поднялся двумя руками с момента зависания.

3. Челночный бег через гору 3x20 м

Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде горы, холма, дамбы высотой около 7 метров с крутизной склона до 35° и общей протяжённостью препятствия (10+10)х3 метров. После команды «старт» участник начинает движение с подъёма на гору, поднявшись разворачивается и начинает спуск до контрольной линии, здесь снова разворачивается и начинает подъём. Всего в упражнении три подъёма и три спуска. При подъёме разрешается касаться руками о землю, спускаться можно приставными шагами боком.

4. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине.

Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

5. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется из положения лёжа в упоре путём сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъёме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъёме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Норматив	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Мальчики						Девочки								
Узлы (кол-во узлов за 3 мин.)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
Бухтование верёвки 40 м., мин	4,30	4,50	5,10	5,30	5,50	5	5,20	5,40	6	6,20	4,30	4,30	5	5,30	6
Олевание страховочной системы, мин	4,30	5	5,30	6	6,30	4,30	5	5,30	6	6,30	4,30	5	5,30	6	6,30
ПТС по перилам, мин	5	5,20	5,40	6	6,20	5,20	5,40	6	6,20	6,40	5	5,20	5,40	6	6,20

Нормативные требования по ПТС для первого года обучения

А. Работа на крытом склоне с альпенштоком. Упражнение выполняется на местности имеющей естественное препятствие в виде земляного склона крутизной 40-45°. Протяжённость участка 20 метров горизонтального 10 метров, т.е. 20-(10 и 10)-20. Участник работает со страховкой при помощи альпенштока длиной 1,5 метра с острыми штыком. Сначала он совершает 20 метровый подъём, затем траверс 10 метрового горизонтального участка, выполняет разворот на 180°, возвращается и проходит спуск в месте подъёма. При развороте он должен повернуться лицом к склону, переставить ноги. И принять исходное положение для возврата. Запрещается перебрасывать ногу через ногу, переступать через альпеншток, занимать две точки опоры, альпеншток обращён к склону штыком. Положение ног может быть параллельным, поуглолочкой, лесенкой. Альпеншток всегда должен быть выше ног, спортсмен постоянно должен быть готов к самозадержанию. На спуске глиссирование. Запрещается выходить за ограничительные линии коридора, ставить альпеншток ниже уровня ног, принимать не устойчивое положение на склоне.

Время засекается от начала подъёма до конца спуска в исходную точку.

При неправильном выполнении технических приёмов на любом участке и при падении спортсмена норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

Б. Работа на крытом склоне с верёвочными перилами (подъём-траверс-спуск). Работа выполняется на местности с препятствиями, предельными в варианте «А» отливается в том, что длина горизонтального участка должна составлять 20 метров и спуск осуществляется в конце участка, т.е. протяжённость участка 20-20-20.

Верёвочные перила из основной верёвки диаметром 10-14 мм. На подъёме, траверсе (с одной промежуточной точкой опоры) и спуске закреплены жёстко.

Спортсмен использует специальное личное снаряжение – грядную обвязку, два уса страховки, 4 карабина, жумар, рывачицы, ФСУ.

В процессе сдачи норматива участник проходит подъём с самостраховкой жумаром, при переходе на траверс страхуется к перилам рабочим усом, на промежуточной опоре выполняет перестёжку без потери самостраховки. Спуск по верёвке осуществляется при помощи ФСУ в рывачицах спиной вниз по склону. Время засекается от начала подъёма до конца спуска.

4 группа тестов: работа на маятнике.

А. Вертикальный маятник. Сдвоенная основная верёвка диаметром 10 мм подвешивается на трапезии или на дереве так, чтобы её конец не касался земли. Высота точки крепления не менее 6 метров. Ширина условной канавы 3-4 метра.

Участник преодолевает препятствие при помощи вертикального маятника и жумара. Место захвата верёвки руками и встёжки жумара не ограничено.

В группах четвёртого года обучения приземление осуществляется на площадку узкого коридора, чётко обозначенного ограничительными линиями. Ширину коридора задаёт педагог. Не допускается заступ в условную канаву и за ограничительные линии коридора.

Б. Горизонтальный маятник. Участник переходит условную канаву по бревну с самостраховкой при помощи ФСУ горизонтальным маятником. Диаметр бревна до 20 см, длина 6 метров, высота бревна над уровнем земли в пределах 0,5-1 м. Бревно проходится боком, приставившими шагами. Самостраховка осуществляется с набором верёвки в руки, длина и натяжение верёвки регулируется при помощи ФСУ. Не допускается перехват верёвки руками, движение по бревну бегом. Закончив переход, участник переобсуживает страховочную верёвку назад.

При неправильном выполнении приёмов (потеря равновесия, недолёт страховочной верёвки до исходного берега) норматив считается не выполненным – секундомер выключается после полного возврата страховочной верёвки.

5 группа тестов: навесная переправа.

А. Работа на навесной переправе. Оборудование: навесная переправа навешена через овраг. Расстояние между опорами 20 м. Перила двойные.

Участник самостоятельно становится на страховку, пристегнувшись беседочным карабином к сдвоенным перилам и переправляется при помощи рук и ног. Ошибками считаются срыв, падение, потеря страховки, потеря контакта с верёвкой руками или ногами. При обнаружении ошибки норматив считается не выполненным и назначается пересдача.

Закончив переход, участник самостоятельно отстёгивается от перил. Время засекается от начала пристёгивания до полной выстёжки.

Основополагающим видом деятельности в данной программе являются спортивные соревнования (на пешеходных, горных и лыжных дистанциях), поэтому большая часть времени уделяется подготовке (тренировке) спортивных туристских навыков, применяемых на дистанциях.

Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Оценка результативности

Оценка знаний, умений и навыков учащихся производится в процессе формирования команд и в процессе подготовки к соревнованиям. При этом учитываются:

- физические данные: выносливость, скорость бега, гибкость, сила;
- техническая подготовка: личная техника на различных элементах, действия в составе команды при выполнении технических приемов;
- владение навыками и умениями из общей туристской практики.

Вводный контроль базовых знаний осуществляется в виде зачетов или выполнения практических заданий для выявления уровня знаний и корректировки распределения учебных часов в курсе. Данный вид контроля осуществляется в начале учебного года.

Текущий контроль осуществляется в ходе тренировок по итогам выполнения индивидуальных и командных заданий, которые проводятся в течение учебного года.

Итоговый контроль осуществляется по сравнительным результатам индивидуальных и командных заданий, проводимых в начале и конце учебного года. Учащиеся принимают участие в соревнованиях разного уровня, в спортивных походах по видам туризма (пешеходный, лыжный, горный, водный).

Педагогом планируется количество стартов и возможные призовые места на соревнованиях: дисциплина «дистанция – пешеходная», количество контрольных выездов и походов на год. Основные итоговые мероприятия – спортивные соревнования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абалаков В. «Тренировка и восхождения высшей категории трудности» Спутник альпиниста. - М.: ФиС, 1970. – 336 с.
2. Бардин Н. В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981. – 204 с.
3. Берман А. Е. Юны турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 159 с.
4. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М.: Украина, Харьков, 1979. – 49 с.
5. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризм. - М.: Профиздат, 1973. – 136 с.
6. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М.: Мысль, 1980. – 190 с.
7. Жоржиу М. Взгляд победителя. Как выиграть в ориентировании, читая карту. Издание 2-е. – М.: Библиотека Спорт – Марафон, 2021 – 160 с.
8. Захаров П. П. Инструктору альпинизма. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.
9. Константинов Ю.С. Подготовка судей соревнований по туризму. - М., ЦДЮТиК МО РФ, 1998. – 144 с.
10. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986. – 240 с.
11. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
12. Правила вида спорта «Спортивный туризм» (утверждены приказом Минспорта России от 22 апреля 2021 г. № 255.)
13. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, (утверждено приказом Минспорта России от 1 июля 2021 г. № 370)