

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вильгорт

  
Н.В. Шестакова  
приказом №53 от  
31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Туризм

Объединение «Туризм»

направленность:  
туристско-краеведческая  
для учащихся 10-16 лет

3 года обучения

Составитель:  
Тамара Николаевна  
Ревакина  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008), Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы» с. Выльгорт, касающимися организации образовательной деятельности.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Туризм» использованы: программа начальной подготовки обучающихся туристско-краеведческого профиля «Юные туристы» (М.И. Крайман), образовательная программа «Туризм и автономное существование» авторов М.В. Андреева, В.В. Андреева, С.В. Андреева, Н.А. Федотова, образовательная программа «В мире природы с компасом и картой» М.И. Торопова, Е.Ю. Тороповой.

### Актуальность программы

Туризм - важное средство гармоничного развития личности, укрепления здоровья человека. Он является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенствования. Активные занятия туризмом расширяют кругозор, прививают жизненно необходимые навыки, способствуют физическому и духовному развитию. Участие школьников в туристских походах способствует развитию у них таких качеств, как личная инициатива, взаимная выручка, настойчивость, сила воли, высокая дисциплинированность. Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма, в которых используются активные средства передвижения. Пешие и лыжные походы и путешествия способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время похода нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность. Туристские походы сплачивают ребят, скрепляют группу и педагога подлинной дружбой. Туризм создает благоприятную почву для воспитания волевых и трудовых навыков. В походе ребята учатся преодолевать препятствия, готовить пищу, находить дрова, разжигать костер, ставить палатку. Он позволяет ребятам расширять и углублять знания, полученные в школе.

Дополнительная общеразвивающая программа «Туризм» составлена на 3 года обучения, предназначена для учащихся 10-16 лет.

Программа «Туризм» тесно связана со школьными предметами: география, физическая культура, краеведение.

### **Цель программы:**

Улучшение физической подготовленности и физического развития через туристскую деятельность.

### **Задачи программы:**

1. Обучающие:
  - Формирование системы знаний и умений в области туризма.
  - Формирование навыков ориентирования на местности.
  - Знакомство с географией родного края.
2. Воспитательные:
  - Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
  - Воспитание воли, характера, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей.
  - Воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.
3. Развивающие:
  - Развитие мотиваций личности к познанию и творчеству.
  - Развитие познавательных и творческих способностей.
  - Развитие понимания ориентирования на местности и навыков пользования картой, компасом.

### **Характеристика программы:**

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - туристско-краеведческая

вид - модифицированная

### **Организационно-педагогические основы обучения:**

В группу набираются ребята 10-16 лет, желающие заниматься туризмом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, на основании заявлений от родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч.году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	12	72
2 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	10	72
3 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	8	72

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия, практические работы;
- туристские слеты, соревнования, походы.

### **Ожидаемый результат:**

Юные туристы получают первоначальные туристские навыки и навыки безопасного поведения в природной среде, научатся преодолевать препятствия, укрепят здоровье и физически закалятся. Контроль пройдёт в форме тестов по ОФП, участия в туристических слётах, походах выходного дня и соревнованиях.

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для проведения теоретических занятий (занятия проходят на базе МБОУ «Ясногская сош»);
- наличие спортивного зала для проведения практических занятий (имеется в наличии);
- для походов в лес поляна;
- необходимое оборудование и инвентарь: рюкзаки, турковрики, спальные мешки, палатки, аптечка, компасы, карты для ориентирования.

## 2. Учебно-тематический план обучения 1 года обучения

№	Разделы программы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Основы туристской подготовки	7	18	25
3	Топография и ориентирование	7	18	25
4	Первая доврачебная помощь	2	4	6
5	Общая и специальная физическая подготовка.	-	10	10
6	Промежуточная аттестация	-	4	4
7	Итоговое занятие.	1	-	1
<b>Всего часов</b>		<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>

## 3. Содержание программы 1 года обучения

### 1. Вводное занятие.

История развития туризма. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК. Туристские нормативы и значки «Юный турист». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. План занятий по программе. Режим занятий. Правила поведения туристов на занятиях. Основы безопасности в природной среде.

### 2. Основы туристской подготовки.

Личное снаряжение туриста и уход за ним. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Аптечка. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Уборка места лагеря перед уходом группы. Подготовка к походу. Разработка маршрута, составление плана движения. Питание в туристском походе. Составление меню и списка продуктов для 1-3 дневного похода. Туристские должности в группе. Правила движения в походе. Техника безопасности при проведении туристских походов.

### 3. Топография и ориентирование.

Рисунок и план местности. Составление плана местности. Нанесение объектов. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Туристские карты. Линейные ориентиры. Условные знаки. Компас. Азимут.

#### 4.Первая доврачебная помощь.

Личная гигиена. Профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка. Основные приемы по оказанию первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.

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

Общая физическая подготовка: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Кроссовая и лыжная подготовка. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### 6. Промежуточная аттестация.

Практика: Туристский поход.

#### 7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

### 4. Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Разделы программы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Основы туристской подготовки	7	18	25
3	Топография и ориентирование	7	18	25
4	Первая доврачебная помощь	2	4	6
5	Общая и специальная физическая подготовка.	-	10	10
6	Промежуточная аттестация	-	4	4
7	Итоговое занятие.	1	-	1
<b>Всего часов</b>		<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>

### 5.Содержание программы 2 года обучения.

#### 1.Вводное занятие.

Оздоровительная роль туризма. Правила поведения туристов. Основы безопасности в природной среде. Виды туризма. Понятие о спортивном туризме. История туризма в РК.

#### 2.Основы туристской подготовки.

Личное снаряжение туриста и уход за ним. Питьевой режим на туристской прогулке. Групповое снаряжение и уход за ним. Индивидуальный и групповой ремонтный набор. Организация биваков и охрана природы. Проверка палатки. Установка палатки. Ритм и темп движения туристской группы во время похода. Привала. Распорядок дня туриста во время похода. Туристские узлы и их применение. Пешеходный туризм. Полоса препятствий пешеходного туризма. Лыжный туризм. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Туристский слет. Подготовка трассы.

#### 3.Топография и ориентирование.

Рисунок и простейший план местности. Составление плана местности пришкольного участка. Нанесение объектов. Составление легенды движения группы условными знаками. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Туркарты. Линейные ориентиры. Точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу,

солнцу. Разведчик туристской группы, его обязанности и действия в походе. Прохождение маркированного маршрута. Способы маркировки дистанции. Экскурсионное ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию.

#### 4. Первая доврачебная помощь.

Оказание первой доврачебной помощи при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм. Способы обработки. Профилактика. Оказание первой доврачебной помощи при попадании в глаза посторонних предметов. Необходимая помощь. Способы обработки. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах и обморожениях. обработка ран, ссадин, наложение простейших повязок. Медицинская аптечка. Способы транспортировки пострадавшего.

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

Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице. Бег «серпантинном», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные игры.

#### 6. Промежуточная аттестация.

Практика: Туристский поход.

#### 7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

### 6. Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Разделы программы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Основы туристской подготовки	10	4	14
3	Топография и ориентирование	1	4	5
4	Краеведение	-	3	3
5	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	3	2	5
6	Общая физическая подготовка	-	14	14
7	Специальная подготовка	2	23	25
8	Промежуточная аттестация	-	4	4
9	Итоговое занятие	1	-	1
<b>Всего часов</b>		<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>

### 7. Содержание программы 3 года обучения

#### 1. Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях. План занятий на учебный год. Правила техники безопасности.

#### 1. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Обязанности членов группы. Питание в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Преодоление туристской полосы препятствий. Опасности в туризме: субъективные, объективные. Меры по исключению субъективных и преодоление объективных опасностей. Виды туризма. Правила организации и проведение туристских соревнований. Выбор места проведения соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования. Оборудование этапов.

### 3. Топография и ориентирование.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Причины, приводящие к потере ориентировки. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах.

### 4. Краеведение.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Экскурсии в музеи. Определение районов экологических нарушений флоры.

### 5. Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Личная гигиена туриста. Профилактика различных заболеваний. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Врачебный контроль. Самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках. Ведение дневника самоконтроля.

### 6. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, ловкость, сила, выносливость).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Элементы акробатики. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Упражнения на развитие и расслабление мышц. Упражнения с предметами.

### 7. Специальная подготовка.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Факторы выживания в природе. Страх и способы его преодоления. Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действия. Отработка приемов действий при попадании в экстрим. Соревнования по отработке действий при попадании в экстремальную ситуацию. Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог. Элементы скалолазания.

### 6. Промежуточная аттестация.

Практика: Туристский поход.

### 7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

## **8. Методическое обеспечение программы.**

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Техника и тактика спортивного туризма тесно связана с физической подготовкой, с практикой ориентирования, умениями быстро принять правильное решение и вовремя оказать медицинскую помощь. Поэтому наряду с занятиями в классном помещении необходимо проводить практические и теоретические занятия в спортзале и на местности.

При проведении занятий педагог, как правило, пользуется методами рассказа, показа, объяснения и практического опробования во время практических занятий по освоению техники, преодолению различного рода препятствий, передвижению по пересеченной местности. Юные туристы получают начальные знания по ориентированию на местности, изображению местности на плане, об основных условиях топографических знаков, усваивают сведения о способах ориентирования плана, схемы местности по местным ориентирам, узнают об ориентировке по солнцу и звездам. Ребята знакомятся с компасом, основами ориентировки по нему и по сторонам света, учатся определять

местонахождение севера, а затем по северу определять юг, восток, запад. Ребятам дают понятие азимута и способ определения «обратного азимута».

Большое внимание на занятиях обращается на ознакомление ребят с правилами поведения в лесу, в различных зонах, на знание ими лекарственных растений и ядовитых растений.

Особое значение воспитания ребят в походах, в сложных условиях туристского быта заключается в том, что они получают навык общения с незнакомыми людьми, приобретают организационные способности, учатся принимать самостоятельные решения в экстремальных условиях.

Важной частью подготовки ребят является участие в ежегодном районном туристском слете, в различных соревнованиях и мероприятиях.

По окончании срока обучения ребята должны знать:

- понятия о личном и групповом снаряжении для пеших и лыжных походов;
  - понятия о туристском быте, о привалах и ночлегах, типы костров;
  - меры безопасности и правила поведения у воды, у костра, в походе и на занятиях;
  - понятия о топографических и спортивных картах, устройство компаса, понятия об азимуте;
  - основы гигиены и оказание первой медицинской помощи;
  - опасности в туризме;
  - причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде;
  - факторы выживания в природе;
  - правила организации и проведения туристских соревнований.
- уметь:
- укладывать рюкзак, собирать личное и групповое снаряжение для походов выходного дня;
  - определять место, пригодное для привала, разжигать костер, заготавливать дрова, приготавливать пищу на костре;
  - определять цель похода, распределять обязанности в группе, составлять план похода;
  - составлять меню похода выходного дня, упаковывать продукты;
  - сличать карту и местность, определять стороны горизонта по компасу и местным признакам;
  - ориентироваться по звездному небу, солнцу;
  - действовать в случае потери ориентировки;
  - оказывать первую медицинскую помощь;
  - организовать и проводить туристские соревнования.

Формы контроля:

- опросы;
- практические задания;
- походы;
- соревнования.

Этапы педагогического контроля (1, 2, 3 год обучения)

Вид контроля	Цели и задачи	Содержание	Форма	Критерии
Входящая диагностика	Выявление первичного опыта по основным туристки – краеведческой подготовки	Дети отвечают на вопросы по основам туристско краеведческой подготовки по правилам укладки рюкзака, туристская терминология, правила оказания первой медицинской помощи и выполняют практические задания: установка палатки, сбор страховой системы	Опрос, практическое задание	Сформированность знаний и умений по основам турподготовки, топографии и первой медицинской помощи.
Текущий контроль	Выявление умений и навыков по технике пешеходного туризма	Учащиеся проходят дистанцию с этапами: подъем, спуск, вязание узлов, укладка рюкзака, маятник, бабочка, ромб, заболоченный участок.	соревнование	Сформированность знаний и умений по технике пешеходного туризма
Промежуточная аттестация	Выявление результатов освоения программы по итогам первого года обучения	Организуется пеший поход выходного дня с развертыванием бивачных работ и с проведением соревнованием по ориентированию по заданному направлению.	Зачетный однодневный поход	Сформированность знаний и умений по планированию самостоятельной подготовки, организации и проведения пешего похода выходного дня, выдерживать заданное направление при движении по азимуту.

**Промежуточная и итоговая аттестация по программе**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

*Промежуточная* аттестация проводится в конце учебного года, в рамках 36 учебных часов, в форме зачетного однодневного похода.

*Итоговая* аттестация проводится в конце обучения по программе в форме соревнований.

По окончании обучения по программе учащиеся, успешно прошедшие процедуру итоговой аттестации, получают свидетельство об окончании обучения по программе «Туризм».

### Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетного однодневного похода.

Описание: Организуется пеший поход выходного дня с разворачиванием бивака и с проведением соревнований по ориентированию: движение по азимуту. При подготовке к походу каждому участнику распределяются обязанности: замыкающего и проводника при движении по маршруту, медика, завхоза, дежурных по кухне, культторг и т.д.

Примерный план похода:

8.00 – 8.30 – Проверка личного и группового снаряжения. Инструктаж по технике безопасности.

8.30 – 10.30 – Пешее движение по маршруту.

10.30 – 12.30 – Разворачивание бивака.

12.30 – 14.30 – Соревнования по ориентированию.

14.30 – 15.30 – Свертывание бивака.

15.30 – 18.30 – Пешее движение

### **Критерии оценки.**

Критерии	Уровни		
	3 балла	2 балла	1 балл
Умение планировать самостоятельную подготовку к походу	Самостоятельно укомплектовал личное снаряжение.	Укомплектовал снаряжение помощью педагога или родителя.	Не полностью укомплектовал снаряжение
Умение выполнять обязанности	Выполнение свои обязанности самостоятельно	Выполнял обязанности с подсказкой руководителя	Не справился с выполнением обязанностей
Умение организовать бивачные работы	Принимал участие в организации бивачных работ.	Под руководством руководителя принимал участие в разбивке бивака.	Не принимал участие в организации бивачных работ
Умение выдержать заданное направление при движении по азимуту	Нашел все 4 контрольных пункт при ориентировании по азимуту.	Не нашел 1 контрольный пункт	Не нашел 2 контрольных пункта.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень – от 12 до 10 баллов

Средний уровень – от 9 до 7 баллов

Низкий уровень – 6 баллов и менее

### Итоговая аттестация по программе

Итоговая аттестация проводится в форме соревнований.

**Описание проведения соревнования.**

Дистанция от 200 до 600 м. Главное требование к дистанции - безопасность, динамичность, зрелищность.

Форма участников: штормовка, брюки, обувь без металлических шипов, брезентовые рукавицы.

Каждый участник на время проходит все этапы в определенной последовательности.

Дистанция состоит из следующих этапов:

**1.** Укладка рюкзака. Необходимо правильно упаковать предложенные участникам вещи и предметы, взяв только необходимое.

**Штрафы:**

- неправильное расположение вещей или предметов в рюкзаке – 30 с (1б)  
- наличие в рюкзаке ненужных вещей или предметов (либо отсутствие нужных) – 30 сек (1б)

**2.** Установка и снятие палатки. Необходимо за минимально короткое время установить палатку в соответствии с требованиями, после проверки судьей сложить ее и упаковать в чехол.

**Штрафы:**

- наличие складок на скатах палатки – 30 с (1б)  
- общий перекося палатки - 60 с (2б)

**3.** Подъем по склону с использованием веревки.

Крутизна склона 30 – 40\*, протяженность этапа 40 м.

**Штрафы:**

- двое на этапе – 60 с (2б)  
- падение – 90 с (3б)  
- потеря снаряжения - 30 с (1б)

**4.** Маятник. Участник, стоя за контрольной линией, должен с помощью маятниковой веревки преодолеть ручей или овраг.

**Штрафы:**

- потеря снаряжения – 30 с (1б)  
- заступ за контрольную линию - 30 с (1б)  
- падение 60 с (2б)

**5.** Преодоление заболоченного участка по кочкам. Этап протяженностью 15 м выбирается на естественном заболоченном участке или оборудуется с использованием искусственных кочек, которые устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги. Прохождение первой и последней кочки обязательно, остальные – произвольным порядком. Участник, оступившийся с кочки одной или двумя ногами, продолжает движение с этой кочки.

**Штрафы:**

- срыв с кочки – 30 с (1б)  
- двое на этапе – 90 с (3б)  
- потеря снаряжения – 30 с (1б)

**6.** Бабочка. Держать за ломаные перила, участнику необходимо перебраться на противоположную сторону.

**Штрафы:**

- заступ за контрольную линию – 30 с (1б)  
- двое на этапе – 90 с (3б)  
- падение – 150 с (5б)

**7.** Ромб. Перебраться на другую сторону по моту – ромбу довольно сложно. Технику переправы дети выбирают сами. Обязательно нужно коснуться первую и последнюю перила.

**Штрафы:**

- заступ за контрольную линию – 30 с (1б)  
- касание земли одной ногой – 30 с (1б)  
- двое на этапе – 90 с (3б)  
- падение – 150 с (5б)

**8.** Спуск. Аналогично подъему.

**Штрафы:**

- двое на этапе –

- потеря снаряжения – 30 с (1б)

- падение – 90с (3б)

**9. Вязка узлов.** Участники вытаскивают карточки с названиями узлов: прямой, проводник, восьмерка, встречный, схватывающий.

**Штрафы:**

- за неправильно связанный узел – 60 с (3б)

- за отсутствие контрольного узла – 30 с (1б)

- перехлест – 30 с (1б)

- за не завязанный узел – 90 с (3б)

**Протокол фиксации проведения соревнований.**

№	Ф.И. участника	Штрафные баллы по этапам									Итого баллов
		Укладка рюкзака	Установка палатки	подъем	Маятник	Кочки	бабочка	ромб	спуск	Вязка узлов	

Время прохождения маршрута переводится в баллы:

15 минут – 1 балл

20 минут - 2 балла

30 минут – 3 балла

**Итоговый протокол.**

№	Ф.И. участника	Кол-во баллов по этапам	Кол-во баллов по времени	Общее кол-во баллов	Уровень

**Уровни освоения программы:**

- высокий уровень: 1 – 10 баллов;

- средний уровень: 11 – 27 баллов;

- низкий уровень: 28 баллов и больше.

**9. Использованная литература.**

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М. Просвещение. 1981.

2. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М. РЦДЮТУР МО РФ. 1995.

3. Куликов В.М. Школа туристских вожаков. М., РЦДЮТУР МО РФ, 1997.

4. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник №1,2. м. РЦДЮТУР МО РФ, 1994.

5. Наш край родной. Сыктывкар. 1988.

6. Правила организации туристских соревнований учащихся. М.РЦДЮТУР МО РФ 1995.

7. Усыснин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.РЦДЮТУР МО РФ 1996.

8. Шимановский В.Ф., Ганапольский В.И., Лукьянов П.И. Питание в туристском путешествии. М.Профиздат.1986.

9. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста (3-е издание). М.Профиздат.1985.

Программы, использованные при написании программы:

1. Программы для внешкольных учреждений. Туризм и краеведение. М., Просвещение, 1976.
2. Программа начальной подготовки обучающихся в объединениях туристско-краеведческого профиля «Юные туристы» (М.И. Крайман);
3. Образовательная программа «Туризм и автономное существование» коллектива авторов (М.В. Андреев, В.В. Андреев, С.В. Андреева, Н.А. Федотова);
4. Образовательная программа «В мире природы с компасом и картой» М.И. Торопова, Е.Ю. Тороповой.
5. Программа «Юные туристы РК», Сыктывкар, 2001.