УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕНДОВ «ОМЕГА»

|  |  |
| --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
| Председатель КМС | Директор МБУ ДО ЦОТ «Омега» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. А. Зубкова | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. В. Прилепская |
| Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |
|  |  |
|  |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивный туризм»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Профиль:** спортивный туризм

**Уровень:** базовый

**Возраст детей:** 13-16 лет

**Срок реализации:** 1 год

Автор-составитель:

Ремнева Софья Андреевна,

педагог дополнительного образования

Иваново, 2025

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»** |  |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3. Содержание программы | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты | 14 |
| **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»** |  |
| 2.1. Календарный учебный график | 14 |
| 2.2. Условия реализации программы | 14 |
| 2.3. Формы аттестации обучающихся | 15 |
| 2.4. Оценочные материалы | 15 |
| 2.5. Методические материалы | 15 |
| 2.6. Воспитательный потенциал программы | 17 |
| 2.7. Список литературы | 20 |
| Приложения | 22 |

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

# Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» имеет базовый уровень и направлена на формирование туристских навыков, правил поведения вынужденной автономии, оказания первой помощи, а также знакомит с историей, памятниками природы своего города и края. Занятие туризмом предполагает овладение знаниями и умениями в самых различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, медицина и экология. Базовый уровень программы предполагает работу с детьми, имеющими знания стартового уровня по спортивному туризму. Программа предназначена для детей в возрасте 13-16 лет со сроком реализации 1 год.

**Актуальность программы**. Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристическо-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и обучения учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристическо-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Профиль** – спортивный туризм.

**Уровень программы** – базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Новизна программы**. Программа построена на основе комплексного сочетания различных видов туризма и специальной подготовки. Процесс обучения, в основном, происходит в природной среде с учётом региональных климатических условий, позволяющие в течение года заниматься с детьми пешим, лыжным и велотуризмом. Программа ориентирует подростков на выбор профессий, связанных не только с туризмом и краеведением (геологи, спелеологи, проводники, инструкторы, историки, музейные работники), но и на востребованные профессии МЧС (спасатели), РА (военные), МВД (полицейские). Способствует действенной профилактике девиантного поведения (наркомания, токсикомания, алкоголизм) и дромомании (бродяжничество), через удовлетворение естественных потребностей подростков к риску, острым ощущениям, романтике путешествий, военной героике.

**Педагогическая целесообразность программы**: Программа обращает большое внимание на введение в обучение эмоционально-личностного контекста, индивидуального подхода к ребенку, развитие сотрудничества педагога и обучающегося, которое предполагает практическое осознание необходимости перехода на принципы доверия, взаимопомощи, взаимной ответственности обучающегося и педагога. Опираясь на внутренние силы, задатки, способности и возможности детей, которые раскрываются благодаря таким занятиям, ребенок становится более свободным и уверенным в своих силах.

**Воспитательный потенциал программы** заключается в создании условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовного и физического самосовершенствования, саморазвития в социуме.

**Адресат программы**. Программа предназначена для детей 13 – 16 лет (обучающиеся общеобразовательных школ, заинтересованных в развитии в сфере спортивного туризма и спортивного ориентирования).

В этот возрастной период у подростков меняется система ценностей и интересов: то, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры. Подростки тянутся ко всему необычному, появляются новые увлечения. Именно в этом возрасте начинаются осознанные занятия спортом.

**Объем, срок освоения программы и режим занятий.**

Срок освоения программы: 1 год (45 учебных недель)

Общий объем программы: 135 часов

Занятия проводятся 3 раза в неделю (продолжительность 1 час)

**Формы обучения:** очная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Виды занятий:** изучение и усвоение нового материала; закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков (повторение, обобщение); комбинированное занятие и т.п.

**Формы подведения итогов:** викторина, зачёт, тестирование, беседа, сдача нормативов и т.п.

**Особенности организации образовательной деятельности:** ДОП «Спортивный туризм» объединяет детей приблизительно одного возраста (13-16 лет). Состав обучающихся, по большей степени, – постоянный, так как предназначен для получения наиболее эффективного результата от занятий. Занимающиеся после освоения всех необходимых навыков, закрепляют их на практике, принимая участие в спортивных соревнованиях (спортивный туризм, спортивное ориентирование, туристские слеты, ВДЮОД «Школа безопасности» и др.).

**1.2. Цель и задачи программы**

**Целью программы** являетсяпсихофизическое, умственное и духовное развитие личностиобучающихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом.

В ходе достижения цели программы решаются следующие **задачи.**

1. **Предметные:**

* обучить навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
* сформировать систему знаний по двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* изучить культуру и природу через туристские походы, посещение памятников истории.

1. **Метапредметные:**

* вовлечь обучающихся в активную познавательную деятельность с применением приобретённых знаний на практике;
* способствовать разносторонней физической подготовке и ее совершенствованию;
* способствовать приобретению и накоплению соревновательного опыта.

1. **Личностные:**

* сформировать морально-волевые и этические качества;
* сформировать чувство патриотизма, любви к своей Родине;
* сформировать и развить нравственно-коммуникативные качества личности обучающихся;
* создать мотивацию и благоприятные условия для развития навыков коллективного взаимодействия.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы** **контроля** |
| **Общее** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Вводное занятие. Нормы и правила поведения обучающихся в объединении МБУ ДО ЦОТ «Омега». Основы техники безопасности** | **1** | **1** | **0** | Беседа |
| 2 | **История возникновения и развития спортивного туризма в Ивановской области и России. Охрана природы.** | **6** | **6** | **0** | Викторина/онлайн-викторина |
| 2.1. | Понятие о спортивном туризме | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2.2. | Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция». | 1 | 1 | - | Онлайн-тестирование |
| 2.3. | История развития детско-юношеского туризма в родном крае. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2.4. | Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. | 1 | 1 | - | Онлайн-тестирование |
| 2.5. | Прикладное значение туризма | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2.6. | Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанция) как вида спорта. | 1 | 1 | - | Онлайн-тестирование |
| 3 | **Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний.** | **6** | **4** | **2** |  |
| 3.1. | Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов*.* | 1 | 1 | - | Беседа |
| 3.2. | Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание*.* | 1 | 1 |  | Онлайн-тестирование |
| 3.3. | Комплектование медицинской аптечки. | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 3.4. | Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста. | 1 | - | 1 | Беседа |
| 3.5. | Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. | 1 | 1 | - | Онлайн-тестирование |
| 4 | **Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом.** | **9** | **6** | **3** | Подготовка личного/группового снаряжения |
| 4.1. | Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осеннее/весеннее/летнее/зимнее время года. | 1 | - | 1 | Беседа |
| 4.2. | Условия применения каждого элемента личного снаряжения | 1 | 1 | - | Зачет |
| 4.3. | Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 и 2 классов | 2 | 1 | 1 | Самостоятельный подбор снаряжения |
| 4.4. | Понятие о групповом походном и специальном снаряжении. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 4.5. | Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 4.6. | Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним | 1 | 1 | - | Беседа |
| 4.7. | Подбор группового снаряжения для дистанций 1 и 2 классов | 2 | 1 | 1 | Самостоятельный подбор снаряжения |
| 5 | **Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** | **8** | **6** | **2** |  |
| 5.1. | Питание | 1 | 1 | - | Беседа |
| 5.2. | Врачебный контроль и самоконтроль | 4 | 2 | 2 | Зачет/онлайн-тестирование |
| 5.3. | Мышечная деятельность | 1 | 1 | - | Беседа |
| 5.4. | Тренированность и ее физиологические показатели | 1 | 1 | - | Зачет/онлайн-тестирование |
| 5.5. | Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма | 1 | 1 | **-** | Зачет/онлайн-тестирование |
| 6 | **Спортивное ориентирование (топография, условные знаки, спортивные карты)** | **12** | **5** | **7** |  |
| 6.1. | Техника спортивного ориентирования | 4 | 2 | 2 | Беседа, зачет |
| 6.2. | Отметка на контрольном пункте (КП) | 3 | 1 | 2 | Ориентирование на местности |
| 6.3. | Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником | 1 | 1 | - | Беседа, зачет |
| 6.4. | Технические приемы и способы ориентирования | 3 | 1 | 2 | Беседа, зачет |
| 6.5. | Ориентирование на местности | 1 | - | 1 | Контрольная тренировка |
| 7 | **Основы техники спортивного туризма** | **16** | **4** | **12** |  |
| 7.1. | Технические приемы и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях | 1 | 1 | - | Беседа |
| 7.2. | Терминология, применяемая в спортивном туризме | 1 | 1 | - | Зачет |
| 7.3. | Характеристика техники лыжного туризма | 1 | 1 | - | Беседа |
| 7.4. | Стили лыжного бега: классический и свободный | 2 | 1 | 1 | Контрольная тренировка |
| 7.5. | Анализ выполнения технических приемов | 2 | - | 2 | Ведение спортивного дневника |
| 7.6. | Вязка туристских узлов | 3 | - | 3 | Зачет |
| 7.7. | Преодоление этапов в сзязке/группе | 6 | - | 6 | Контрольная тренировка |
| 8 | **Нормативная база по спортивному туризму** | **1** | **1** | **0** |  |
| 8.1. | Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму» | 1 | 1 | - | Онлайн-тестирование |
| 9 | **Основы туристской подготовки** | **11** | **6** | **5** |  |
| 9.1. | Организация полевого лагеря | 4 | 1 | 3 | Беседа, зачет |
| 9.2. | Лагерное оборудование | 1 | 1 | - | Беседа |
| 9.3. | Гигиена в условиях полевого лагеря | 1 | 1 | - | Беседа |
| 9.4. | Распределение обязанностей | 2 | 1 | 1 | Распределение обязанностей в команде |
| 9.5. | Типы костров | 1 | 1 | - | Зачет |
| 9.6. | Организация питания в полевых условиях | 1 | 1 | - | Составления меню |
| 9.7. | Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года | 1 | - | 1 | Беседа, зачет |
| 10 | **Физическая подготовка.** | **38** | **0** | **38** |  |
| 10.1. | ОФП | 27 | - | 27 | Сдача нормативов, наблюдение |
| 10.2. | СФП | 11 | - | 11 | Сдача нормативов, наблюдение |
| 11 | **Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме** | **22** | **4** | **18** |  |
| 11.1. | Освоение технических элементов дистанции 1 класса | 5 | 1 | 4 | Контрольная тренировка, наблюдение |
| 11.2. | Освоение технических элементов дистанции 2 класса | 7 | 1 | 6 | Контрольная тренировка, наблюдение |
| 11.3. | Освоение технических элементов дистанции 3 класса | 10 | 2 | 8 | Контрольная тренировка, наблюдение |
| 12 | **Участие в соревнованиях** | **2** | **0** | **2** | Соревнования |
| 13 | **Сдача контрольных нормативов** | **3** | **0** | **3** | Тестирование |
|  | **ИТОГО** | **135** | **43** | **92** |  |

## **Содержание учебного плана**

## Раздел №1. Вводное занятие. 1 час.

Теория. (Очно/дистанционно). Комплектование группы. Знакомство. Инструкции по охране труда и технике безопасности. Правила поведения учащихся в МБУ ДО ЦОТ «Омега».

Раздел №2. История возникновения и развития спортивного туризма в своем регионе и России. Охрана природы. 6 часов.

2.1. Понятие о спортивном туризме

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое спортивный туризм? Звания и разряды. Особенности данного вида спорта. Виды спортивного туризма. Туристско-спортивные соревнования. Туристско-спортивная деятельность.

2.2. Группы дисциплин: «маршрут» и «дистанция»

Теория. (Очно/дистанционно). Спортивные дисциплины в спортивном туризме. Группа дисциплин «Маршрут». Группа дисциплин «Дистанция».

2.3. История развития детско-юношеского туризма в родном крае.

Теория. (Очно/дистанционно). История возникновения и развития спортивного туризма в Ивановской области. Первые спортивные клубы. Известные тренеры по спортивному туризму в нашей области. Высокие достижения спортсменов нашего края.

2.4. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Теория. (Очно/дистанционно). Правила поведения во время занятий в городских парках. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное и расчетное время на тренировках и соревнованиях.

2.5. Прикладное значение туризма

Теория. (Очно/дистанционно). Какое значение имеет туризм в повседневной жизни? Знания, умения и навыки в спортивном туризме, которые пригодятся и в повседневной жизни. Гармоничное воздействие спортивного туризма на все функциональные системы и органы человека.

2.6. Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанция) как вид спорта

Теория. (Очно/дистанционно). Характеристика соревнований в спортивном туризме: на открытой местности и в закрытых помещениях; дистанции 1, 2, 3, 4 и 5 классов сложности, лыжный и пешеходный; количество человек, принимающих участие в определенных дисциплинах и т.д.

Раздел №3. Основы гигиены и здоровый образ жизни. Основы медицинских знаний. 6 часов.

3.1. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов

Теория. (Очно/дистанционно). Зачем систематически заниматься физическими упражнениями? Какой результат будет достигнут от постоянных занятий? Какие качества развиваются при занятии спортом? За счет чего спортсмены добиваются высоких результатов на соревнованиях?

* 1. Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание

Теория. (Очно/дистанционно). Ключевые аспекты здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни. Здоровое питание. Физическая активность.

* 1. Комплектование медицинской аптечки

Теория. (Очно/дистанционно). Какие средства включаются в состав аптечки? Способ применения и назначения каждого из элементов.

Практика. Комплектование медицинской аптечки в зависимости от вида соревнований и перечня необходимых средств. Зачет на знание назначения лекарственных препаратов.

* 1. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста

Практика. Зачет на знание назначения лекарственных препаратов. Сбор личной аптечки.

* 1. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи.

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое круглогодичная тренировка? Какие этапы есть в годичном цикл? Как планируется тренировочный график? С чем связано проведение той или иной тренировки?

Раздел №4. Одежда и снаряжение (личное и групповое) для занятий спортивным туризмом. 9 часов.

4.1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осеннее/весеннее/летнее время года.

Практика. Подбор одежды и обуви для занятий спортивным туризмом. Хранение и уход за личными вещами.

4.2. Условия применения каждого элемента личного снаряжения.

Теория. (Очно/дистанционно). Понятие о личном снаряжении. Какое снаряжение считается личным, а какое групповым? Название, характеристика и способ применения каждого из элементов снаряжения.

4.3. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 и 2 классов

Теория. (Очно/дистанционно). Личное снаряжение для дистанции 2 класса: индивидуальная страховочная система, каска, карабины, спусковое устройство, жумар, трек и др.

Практика. Подбор личного снаряжения. Использование его на практике.

4.4. Понятие о групповом походном и специальном снаряжении

Теория. (Очно/дистанционно). Что относится к групповому походному снаряжению? Что относится к специальному снаряжению? Уход и чистка.

4.5. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием

Теория. (Очно/дистанционно). Снаряжение для занятий спортивным ориентированием: компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения*.*

4.6. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним

Теория. (Очно/дистанционно). Как правильно подобрать лыжи, палки и ботинки? Каким требованиям они должны соответствовать? Виды лыж и лыжных креплений. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению.

4.7. Подбор группового снаряжения для дистанций 1и 2 классов

Теория. (Очно/дистанционно). Что относится к групповому снаряжению на дистанции 1 и 2 класса?

Практика. Подбор группового снаряжения для дистанций 1 и 2 классов.

Раздел №5. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 8 часов.

5.1. Питание

Теория. (Очно/дистанционно). Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Как должен питаться спортсмен?

5.2. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория. (Очно/дистанционно). Значение и содержание врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика. Описание сна, аппетита, настроения, самочувствия и работоспособности

5.3. Мышечная деятельность.

Теория. (Очно/дистанционно). Что такое мышечная деятельность? Работа мышц. Типы мышечной работы. Проявление мышечной деятельности при физической работе.

5.4. Тренированность и ее физиологические показатели.

Теория. (Очно/дистанционно). Понятие тренированности и физиологические механизмы её обуславливающие. Показатели тренированности в состоянии покоя. Показатели тренированности при стандартных нагрузках. Показатели тренированности при выполнении предельной работы

5.5. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма.

# Теория. (Очно/дистанционно). Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика

6. Спортивное ориентирование. 12 часов.

6.1. Техника спортивного ориентирования

Теория. (Очно/дистанционно). Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Технико-вспомогательные действия.

Практика. Применение на практике приемов и способов ориентирования.

6.2. Отметка на контрольном пункте (КП).

Теория. (Очно/дистанционно). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий.

Практика. Осуществление правильной отметки на контрольном пункте. Чтение легенды.

6.3. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Теория. (Очно/дистанционно). Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров.

6.4. Технические приемы и способы ориентирования.

Теория. (Очно/дистанционно). Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Технические приемы и способы ориентирования. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Ориентирование на местности.

Практика. Применение специальных упражнений для развития памяти на практике.

6.5. Ориентирование на местности.

Практика. Ориентирование на местности: соревнования, контрольные тренировки, внутриклубные мероприятия.

7. Основы техники спортивного туризма. 16 часов.

7.1. Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий на дистанциях

Теория. (Очно/дистанционно). Характеристика технических приемов и способов преодоления локальных препятствий на дистанциях. Характеристика технических приемов: подъем по склону; движение по бревну, по параллельным перилам; переправа по навесной переправе; организация и снятие перил; траверс склона; движение по навесной переправе и др.

7.2. Терминология, применяемая в спортивном туризме

Теория. (Очно/дистанционно). Дословный разбор терминов, применяющихся в работе спортсмена-туриста.

7.3. Характеристика техники лыжного туризма

Теория. (Очно/дистанционно). Что представляет собой лыжный туризм? Разновидности лыжного туризма. Снаряжение для лыжного туризма. Одежда и обувь. Правила безопасности в лыжном туризме. Скоростной спуск. Тропление лыжни.

7.4. Стили лыжного бега: классический и свободный

Теория. (Очно/дистанционно). Что представляет собой классический стиль лыжного бега? Что подразумевается под свободным стилем? Техника лыжных ходов.

Практика. Отработка на практике стилей лыжного бега: классический и свободный. Торможение «плугом» и «полуплугом». Торможение в заданном квадрате;

7.5. Анализ выполнения технического приема

Практика. Самостоятельный разбор соревновательной и тренировочной деятельности. Ведение спортивного дневника.

7.6. Вязка турисиских узлов.

Практика. Самостоятельная вязка туристских узлов. Зачет по вязке туристских узлов. Опрос на знание сфер применения узлов.

7.7. Преодоление этапов в связке/группе

Практика. Преодоление этапов в связке/группе. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в закрытых помещениях и на открытой местности.

8. Нормативная база по спортивному туризму. 1 час.

8.1. Знакомство с основными положениями «Правил соревнований по спортивному туризму».

Теория. (Очно/дистанционно). Чтение и подробный разбор «Правил соревнований по спортивному туризму». Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских/взрослых разрядов.

9. Основы туристской подготовки. 11 часов.

9.1. Организация полевого лагеря

Теория. (Очно/дистанционно). Организация бивуака, полевого лагеря. Техника выбор места. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. Уборка места лагеря. Требования к месту бивуака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Правила установка палатки в различных условиях. Ремонт и сдача снаряжения и оборудования полевого лагеря

Практика. Установка палаток. Выбор места. Опрос на знание работы с пилой, топором и ножами. Ремонт снаряжения.

9.2. Лагерное оборудование

Теория. (Очно/дистанционно). Лагерное оборудование: палатки, спальники, коврики, костровые принадлежности, тенты, посуда для приготовления пищи, ремонтный набор.

9.3. Гигиена в условиях полевого лагеря

Теория. (Очно/дистанционно). Гигиена в условиях полевого лагеря: чистка зубов, стирка вещей, водные процедуры, хранение вещей.

9.4. Распределение обязанностей

Теория. (Очно/дистанционно). Должности в группе постоянные и временные. Комплектование группы, распределение обязанностей.

Практика. Распределение обязанностей на постоянные и временные.

9.5. Типы костров

Теория. (Очно/дистанционно). Типы костров, правила разведения.

9.6. Организация питания в полевых условиях

Теория. (Очно/дистанционно). Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Обязанности завхоза. Меню.

9.7. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года.

Практика. Подбор личного и группового снаряжения для организации полевого лагеря в разное время года.

10. Физическая подготовка (ОФП и СФП). 38 часов.

10.1. Общефизическая подготовка

Практика. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в

колону, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости. Бег в медленном темпе 5-10 минут. Кроссовая подготовка: кросс 1000 метров. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Подтягивание на перекладине. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Подвижные игры. Эстафеты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе). Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа. Бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге. Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений). Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

10.2. Специально физическая подготовка

Практика. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе. Упражнения на развитии быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнение упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 700 метров.). Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений). Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

11. Техническая и тактическая подготовка в спортивном туризме. 22 часа.

11.1. Освоение технических элементов дистанции 1 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Освоение правильной техники выполнения каждого технического этапа 1 класса дистанции.

Практика. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Спуск и подъем по склону по перилам с самостраховкой. Спортивный спуск с самостраховкой. Переправа методом «горизонтальный маятник». Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Занятие на скалодроме. Маркировка веревки.

11.2. Освоение технических элементов дистанции 2 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Освоение правильной техники выполнения каждого технического этапа 2 класса дистанции.

Практика. Движение по бревну через реку и овраг по перилам. Траверс по перилам. Спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой. Спортивный спуск с самостраховкой. Переправа методом «горизонтальный маятник». Движение по веревке с перилами (параллельные перила). Занятие на скалодроме. Маркировка веревки. Жумаринг и др.

11.3. Освоение технических элементов дистанции 3 класса

Теория. (Очно/дистанционно). Освоение правильной техники выполнения каждого технического этапа 3 класса дистанции

Практика. Подъем, спуск по склону с верхней командной страховкой. Транспортировка груза на этапах. Самостоятельное наведение спуска и подъема. Восстановление перил навесной переправы и параллельных перил. Самостоятельное наведение этапа бревно, «горизонтальные маятник», «Вертикальный маятник». Жумаринг и др. Занятие на скалодроме. Маркировка веревки.

12. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию. 2 часа

Практика. Участие в течение учебного года в районных, городских, областных и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

13. Сдача контрольных нормативов. 3 часа.

Практика. Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

**1.4 Планируемые результаты**

На основе поставленных задач данной программы, в том числе планируется достигнуть следующих результатов:

**Предметные:**

* обучен навыкам туристско-краеведческой деятельности, оказания первой медицинской помощи, правилам поведения при вынужденной автономии;
* сформирована система знаний по двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* изучена культуры и природа через туристские походы, посещение памятников истории.

**Метапредметные:**

* вовлечены в активную познавательную деятельность с применением приобретённых знаний на практике;
* освоена разносторонняя физическая подготовка;
* приобретен соревновательный опыт.

**Личностные:**

* сформированы морально-волевые и этические качества;
* сформировано чувства патриотизма, любви к своей Родине;
* сформированы и развиты нравственно-коммуникативные качества личности обучающихся;
* созданы мотивация и благоприятные условия для развития навыков коллективного взаимодействия.

**Раздел 2. Комплекс основных характеристик программы**

**2.1 Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 45

Количество учебных дней: 135

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Количество часов в неделю - 3.

Даты начала и окончания обучения по программе: с 1 сентября по 31 августа.

Календарный учебный график представлен в Приложении № 1. Корректировка проводится каждый раз по факту реализации УП не в полном объеме.

**2.2 Условия реализации программ**

Для успешной и результативной работы при реализации туристско-краеведческой программы необходимо создание и применение следующих аспектов деятельности:

**Материально-техническое оснащение:**

1. Скалодром.
2. Площадка для спортивно-туристских игр на открытом воздухе.
3. Подсобное помещение для хранения инвентаря.
4. Медицинская аптечка.
5. Палатки туристские.
6. Рюкзаки туристские.
7. Коврики туристские.
8. Компасы.
9. Топографические и спортивные карты местности.
10. Веревки, страховочные обвязки, страховочные карабины.
11. Компьютер.

**Информационно-методическое сопровождение** (пакет учебно-методических материалов): подборка бесед и сообщений, тематический иллюстративный материал, образцы печатной продукции.

**Кадровое обеспечение**: педагог дополнительного образования.

**2.3 Формы аттестации обучающихся**

Формы подведения итогов реализации программы проходят в виде соревнований по спортивному туризму и ориентированию. Текущий контроль осуществляется в виде анкетирований, викторин, тестирований, интерактивных игр, чтения легенды, контрольных тренировок, зачетов, сдач нормативов по итогам проведения каждого отдельно блока учебных занятий (топография, спортивное ориентирование, туристская техника, личная гигиена, доврачебная помощь, краеведение, экология, общая физическая подготовка).

**2.4 Оценочные материалы**

Для диагностики достижений учащимися разработаны следующие критерии оценки:

* общий уровень физической подготовки;
* уровень интеллектуального развития;
* наличие специальных туристических навыков;
* личная заинтересованность в результате работы;
* умение работать в команде.

Оценка производится по трем уровням: высокий, средний, низкий. Диагностика проводится три раза в год: в начале, середине и конце цикла мероприятий. Показателем усвоения материала являются результаты итогового туристического слета.

Оценочные материалы представлены в Приложении 2.

**2.4. Методические материалы**

**Методы обучения:**

* словесный (лекция, беседа, инструктаж, рассказ);
* наглядные (использование технических средств, просмотр видеороликов, демонстрация схем, таблиц, диаграмм);
* практические (практические занятия, тренинги, игры, анализ и решение проблемных ситуаций, взаимоконтроль, самоконтроль);
* стимулирующий (соревнования, поощрение, показательные выступления);
* репродуктивный.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая

**Формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, конкурс, лекция, мастер-класс, «мозговой штурм», наблюдение, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, соревнование, тренинг, чемпионат, экскурсия и др.

**Педагогические технологии:**

- личностно-ориентированные технологии;

- традиционные технологии;

- игровые технологии;

- модульное обучение.

**Алгоритм учебного занятия**

1. Организационный этап;
2. Мотивационный этап;
3. Целеполагание;
4. Актуализация знаний;
5. Основной этап (может быть изучение нового материала, закрепление пройденного, аттестация пройденного – к.р., зачет, проект);
6. Итоговый этап;
7. Рефлексия.

**Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы (спортивные карты, легенды, топографические знаки, условия соревнований, правила соревнований по спортивному туризму);

- задания (тесты по спортивному ориентированию, спортивному туризму);

- упражнения.

**2.6. Воспитательный потенциал программы**

**1. Пояснительная записка.**

**Тема программы:** «Тренинг общения»

**Актуальность программы.** С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

**Формы проведения воспитательных мероприятий**: праздники, соревнования, акции и т.п.

**Методы воспитательного воздействия** включают в себя разнообразные подходы и стратегии, направленные на формирование личности, развитие социально значимых качеств и коррекцию поведения: беседы, поощрение, создание ситуаций успеха и т.п.

1. **Цель и задачи**

**Цель** программы воспитания – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовного и физического самосовершенствования, саморазвития в социуме.

**Задачи** воспитания:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

1. **Ожидаемые результаты:**

- развита личность обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развита система отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- умеет самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Дата | Место |
| 1 | День памяти жертв блокады Ленинграда | 8 сентября | МБОУ «СШ №1» г.Иваново |
| 2 | Международный день толерантности | 16 ноября | МБОУ «СШ №1» г.Иваново |
| 3 | День защитников Отечества | 23 февраля | МБОУ «СШ №1» г.Иваново |
| 4 | Всемирный день здоровья | 7 апреля | МБОУ «СШ №1» г.Иваново |
| 5 | День Победы | 9 мая | МБОУ «СШ №1» г.Иваново |

**2.7. Список литературы**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный «Об образовании в Российской Федерации» Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. N ВБ-97б/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
11. Методические рекомендации по разработке и проектированию рабочей программы воспитания ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания российской академии образования».
12. Устав МБУ ДО ЦОТ «Омега.
13. Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировке дополнительных общеразвивающих программ в МБУ ДО ЦОТ «Омега».
14. Локальный акт «Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО ЦОТ «Омега.

**Список литературы для педагога:**

1. «Правила вида спорта «спортивный туризм»», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 года №255.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М . : Вилад, 1996. – 80с.
3. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
4. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
5. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
6. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
7. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
8. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
9. Иванов Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
10. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
11. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
12. Кропочев В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропочев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
13. Маслов А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
14. Минхаиров Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
15. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.
16. Обухова Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно- методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
17. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
18. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

**Список литературы для обучающихся и родителей**:

1. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва 2000 г. – 61 с.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.

**Приложение № 1**

**Календарный учебный график на 2025-2026 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | Сентябрь | 1 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Вводное занятие. Знакомство. Инструкции по охране труда, технике безопасности и правила поведения учащихся. | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 2 | Сентябрь | 3 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Понятие о спортивном туризме. | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 3 | Сентябрь | 5 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Группы дисциплин: «маршрут», «дистанция». | МБОУ «СШ №1» | Онлайн-тестирование |
| 4 | Сентябрь | 8 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | История развития детско-юношеского туризма в родном крае. | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 5 | Сентябрь | 10 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 6 | Сентябрь | 12 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований | МБОУ «СШ №1» | Онлайн-тестирование |
| 7 | Сентябрь | 15 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Прикладное значение туризма | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 8 | Сентябрь | 17 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Дистанция 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 9 | Сентябрь | 19 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Особенности спортивного туризма (дисциплина-дистанция) как вид спорта | МБОУ «СШ №1» | Онлайн-тестирование |
| 10 | Сентябрь | 22 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 11 | Сентябрь | 24 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Сдача контрольных нормативов | МБОУ «СШ №1» | Тестирование |
| 12 | Сентябрь | 26 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Здоровый образ жизни, общее понятие и содержание | МБОУ «СШ №1» | Онлайн-тестирование |
| 13 | Сентябрь | 29 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Комплектование медицинской аптечки | МБОУ «СШ №1» | Зачет |
| 14 | Октябрь | 1 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 15 | Октябрь | 3 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Комплектование медицинской аптечки | МБОУ «СШ №1» | Зачет |
| 16 | Октябрь | 6 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 17 | Октябрь | 8 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 18 | Октябрь | 10 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 19 | Октябрь | 13 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в осенний/весенний/зимний/летний времена года | МБОУ «СШ №1» | Онлайн-тестирование |
| 20 | Октябрь | 15 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 21 | Октябрь | 17 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Условия применения каждого элемента личного снаряжения | МБОУ «СШ №1» | Зачет |
| 22 | Октябрь | 20 | 17:00-18:45 | Практика | 1 | Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Самостоятельный подбор снаряжения |
| 23 | Октябрь | 22 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 24 | Октябрь | 24 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Самостоятельный подбор снаряжения |
| 25 | Октябрь | 27 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Понятие о групповом, походном и специальном снаряжении. | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 26 | Октябрь | 29 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 27 | Октябрь | 31 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 28 | Ноябрь | 3 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 29 | Ноябрь | 5 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 30 | Ноябрь | 7 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Подбор группового снаряжения на дистанции 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Самостоятельный подбор снаряжения |
| 31 | Ноябрь | 10 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Подбор группового снаряжения на дистанции 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Самостоятельный подбор снаряжения |
| 32 | Ноябрь | 12 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 33 | Ноябрь | 14 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Питание | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 34 | Ноябрь | 17 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Врачебный контроль и самоконтроль | МБОУ «СШ №1» | Зачет, онлайн-тестирование |
| 35 | Ноябрь | 19 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 36 | Ноябрь | 21 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Врачебный контроль и самоконтроль | МБОУ «СШ №1» | Зачет, онлайн-тестирование |
| 37 | Ноябрь | 24 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Врачебный контроль и самоконтроль | МБОУ «СШ №1» | Зачет, онлайн-тестирование |
| 38 | Ноябрь | 26 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 39 | Ноябрь | 28 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Врачебный контроль и самоконтроль | МБОУ «СШ №1» | Зачет, онлайн-тестирование |
| 40 | Декабрь | 1 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Мышечная деятельность | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 41 | Декабрь | 3 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 42 | Декабрь | 5 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Тренированность и ее физиологические показатели | МБОУ «СШ №1» | Зачет, онлайн-тестирование |
| 43 | Декабрь | 8 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма | МБОУ «СШ №1» | Зачет, онлайн-тестирование |
| 44 | Декабрь | 10 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 1 класса | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 45 | Декабрь | 12 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Техника спортивного ориентирования | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 46 | Декабрь | 15 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Техника спортивного ориентирования | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 47 | Декабрь | 17 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 48 | Декабрь | 19 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Техника спортивного ориентирования | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 49 | Декабрь | 22 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Техника спортивного ориентирования | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 50 | Декабрь | 24 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Участие в соревнованиях | Площадка соревнований | Соревнования |
| 51 | Декабрь | 26 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Отметка на контрольном пункте | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 52 | Декабрь | 29 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Отметка на контрольном пункте | МБОУ «СШ №1» | Ориентирование на местности |
| 53 | Январь | 12 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Дистанция 2 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 54 | Январь | 14 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Отметка на контрольном пункте | МБОУ «СШ №1» | Ориентирование на местности |
| 55 | Январь | 16 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 56 | Январь | 19 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Сдача контрольных нормативов | МБОУ «СШ №1» | Тестирование |
| 57 | Январь | 21 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Технические приемы и способы ориентирования | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 58 | Январь | 23 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Технические приемы и способы ориентирования | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 59 | Январь | 26 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 60 | Январь | 28 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Технические приемы и способы ориентирования | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 61 | Январь | 30 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Ориентирование на местности | МБОУ «СШ №1», территория школы и парков города | Контрольная тренировка |
| 62 | Февраль | 2 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 2 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 63 | Февраль | 4 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Технические приемы и способы преодоления локальных препятствий на дистанции | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 64 | Февраль | 6 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Терминология, применяемая в спортивном туризме | МБОУ «СШ №1» | Зачет |
| 65 | Февраль | 9 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 66 | Февраль | 11 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Характеристика техники лыжного туризма | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 67 | Февраль | 13 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Стили лыжного бега: классический и свободный | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 68 | Февраль | 16 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 69 | Февраль | 18 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Стили лыжного бега: классический и свободный | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 70 | Февраль | 20 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Анализ выполнения технических приемов | МБОУ «СШ №1» | Ведение спортивного дневника |
| 71 | Февраль | 23 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 2 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 72 | Февраль | 25 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Анализ выполнения технических приемов | МБОУ «СШ №1» | Ведение спортивного дневника |
| 73 | Февраль | 27 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Вязка туристских узлов | МБОУ «СШ №1» | Зачет |
| 74 | Март | 2 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 75 | Март | 4 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Вязка туристских узлов | МБОУ «СШ №1» | Ведение спортивного дневника |
| 76 | Март | 6 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Вязка туристских узлов | МБОУ «СШ №1» | Ведение спортивного дневника |
| 77 | Март | 9 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 78 | Март | 11 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Преодоление этапов в связке, группе | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 79 | Март | 13 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Преодоление этапов в связке, группе | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 80 | Март | 16 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 2 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 81 | Март | 18 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Преодоление этапов в связке, группе | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 82 | Март | 20 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Преодоление этапов в связке, группе | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 83 | Март | 23 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 84 | Март | 25 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Преодоление этапов в связке, группе | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 85 | Март | 27 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Преодоление этапов в связке, группе | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 86 | Март | 30 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 87 | Апрель | 1 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Знакомство с основными положениями «Правила соревнований по спортивному туризму» | МБОУ «СШ №1» | Онлайн-тестирование |
| 88 | Апрель | 3 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Организация полевого лагеря | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 89 | Апрель | 6 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 2 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 90 | Апрель | 8 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Организация полевого лагеря | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 91 | Апрель | 10 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Организация полевого лагеря | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 92 | Апрель | 13 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 93 | Апрель | 15 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Организация полевого лагеря | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 94 | Апрель | 17 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Лагерное оборудование | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 95 | Апрель | 20 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Гигиена в условиях полевого лагеря | МБОУ «СШ №1» | Беседа |
| 96 | Апрель | 22 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Распределение обязанностей | МБОУ «СШ №1» | Распределение обязанностей в команде |
| 97 | Апрель | 24 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 2 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 98 | Апрель | 27 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Распределение обязанностей | МБОУ «СШ №1» | Распределение обязанностей в команде |
| 99 | Апрель | 29 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Типы костров | МБОУ «СШ №1» | Зачет |
| 100 | Май | 1 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 101 | Май | 4 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Организация питания в полевых условиях | МБОУ «СШ №1» | Составление меню |
| 102 | Май | 6 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года | МБОУ «СШ №1» | Беседа, зачет |
| 103 | Май | 8 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 104 | Май | 11 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 2 класса | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 105 | Май | 13 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 106 | Май | 15 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 107 | Май | 18 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 108 | Май | 20 | 17:00-17:45 | Теория | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 109 | Май | 22 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 110 | Май | 25 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 111 | Май | 27 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 112 | Май | 29 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Участие в соревнованиях | Площадка соревнований | Соревнования |
| 113 | Июнь | 1 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 114 | Июнь | 3 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 115 | Июнь | 5 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Сдача контрольных нормативов | МБОУ «СШ №1» | Тестирование |
| 116 | Июнь | 8 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 117 | Июнь | 10 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 118 | Июнь | 12 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 119 | Июнь | 15 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 120 | Июнь | 17 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 121 | Июнь | 19 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 122 | Июнь | 22 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 123 | Июнь | 24 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 124 | Июнь | 26 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 125 | Июнь | 29 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 126 | Июль | 1 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 127 | Июль | 3 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Дистанция 3 класса | МБОУ «СШ №1» | Контрольная тренировка |
| 128 | Июль | 6 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 129 | Июль | 8 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 130 | Июль | 10 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 131 | Июль | 13 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 132 | Июль | 15 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 133 | Июль | 17 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 134 | Июль | 20 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |
| 135 | Июль | 22 | 17:00-17:45 | Практика | 1 | Физическая подготовка | МБОУ «СШ №1» | Наблюдение |

### Приложение №2

### «Оценочные материалы»

### Критерии для оценки успешности освоения программы обучающимися

### Обучающиеся знают:

- характеристику технических приемов по пешеходному туризму; Данная информация содержится в Правилах вида спорта «Спортивный туризм», утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 года № 255. содержатся в части №7 «Технические приемы».

7.3. Верхняя командная страховка

7.3.1 Организация страховки участника должна осуществляться одним из следующих способов:

а) через ФСУ, закрепленное на страхующем участнике в соответствии с [п. 3 таблиц 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b381f51158509115269ae88d944fda96355b68ec/" \l "dst117904) и [2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/38d5b0a02dd0eb9beddd1aa6ca5afaa7e089a6a5/" \l "dst117931) приложения 1, и карабин на ТО;

б) через ФСУ, закрепленное на ТО, на которой стоит на самостраховке страхующий участник;

в) через ФСУ, закрепленное на ТО, на которой не стоит на самостраховке страхующий участник (только в случае, если угол наклона перил или крутизна склона этапа менее 25°).

При организации ВКС на блоках этапов страховочная веревка должна проходить последовательно через карабины на всех ТО, идущих от страхующего до страхуемого участника, если иное не оговорено в Условиях.

Страховка на этапах организуется из БЗ, если иное не оговорено в Условиях (в соответствии с [п. 4.4.1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/5f342406b4d70052f45f8f429ccf9e79a746fed9/" \l "dst117210)).

7.3.2 Конец страховочной веревки подключается к ИСС страхуемого участника в соответствии с [п. 4.4 таблиц 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/1afb6d0f1e08739cdb5a30dbef411ff2b6e6e26a/" \l "dst117920) и [2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/a3db6faa0fadf3559d2fc08311e0aa341efbdc4a/" \l "dst117947) приложения 1.

7.3.3 Свободный конец страховочной веревки должен быть закреплен на ТО, в которой стоит на самостраховке страхующий участник, или на страхующем участнике в соответствии с п. 4.4 [приложения 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/afe129fd65d07c1d9d2857046adccde9486ef5af/" \l "dst117847).

7.3.4 Страхующий участник должен находиться на самостраховке, кроме случаев:

а) организации ВКС с ИС этапов "Подъем по склону" и "Подъем по перилам" из БЗ, не оборудованной ТО;

б) организации ВКС с ЦС этапов "Спуск по склону" и "Спуск по перилам" из БЗ, не оборудованной ТО;

в) организации ВКС с ИС (ЦС) этапа "Переправа методом "вертикальный маятник", не оборудованной ТО.

7.3.5 Страховочная веревка должна удерживаться рукой ниже (после) ФСУ страхующим участником.

7.3.6 При необходимости отпустить руки от страховочной веревки или выстегнуть ФСУ, страхующий участник должен выполнить одно из действий:

- завязать на страховочной веревке узел и встегнуть в ИСС соответствии с п. 4.4 [приложения 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/afe129fd65d07c1d9d2857046adccde9486ef5af/" \l "dst117847) либо в ТО;

- встегнуть в страховочную веревку жумар, закрепленный на усе самостраховки либо на ТО.

В любом случае запрещено передвижение страхуемого участника в ОЗ.

7.3.7 Провис страховочной веревки не должен быть:

- ниже ступней страхующего (страховочная веревка не должна касаться поверхности рельефа) и страхуемого участника - на этапах с углом наклона перил или крутизной склона < 40°;

- ниже ступней страхующего участника и коленей страхуемого участника - на этапах с углом наклона перил или крутизной склона >= 40° и при нахождении страхуемого участника на ТО в соответствии с [п.п. 1.3.1.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/aeca3f533cdbf62d5c81bcbf0202ac9263184892/" \l "dst114659), [1.3.1.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/aeca3f533cdbf62d5c81bcbf0202ac9263184892/" \l "dst114660).

7.3.7.1 При подъеме или спуске по перилам наклонной навесной переправы с ВКС с углом наклона перил >= 40° провис страховочной веревки оценивается:

- для подъема по наклонной навесной переправе - с момента пересечения страхуемым участником КЛ ОЗ этапа или КЛ начала ЗЗК при наличии таковой;

- для спуска по наклонной навесной переправе - до момента пересечения страхуемым участником КЛ ОЗ этапа или КЛ окончания ЗЗК при наличии таковой.

7.3.7.2 При прохождении навесной переправы с углом наклона < 20° вверх или вниз, если в соответствии с [п. 4.4.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/5f342406b4d70052f45f8f429ccf9e79a746fed9/" \l "dst117213) участник должен быть обеспечен ВКС, а также при подъеме или спуске по перилам наклонной навесной переправы с ВКС с углом наклона перил < 40°, провис страховочной веревки оценивается:

- для подъема по наклонной навесной переправе или для прохождения навесной переправы вверх - с момента достижения страхуемым участником середины данной навесной переправы (наклонной навесной переправы);

- для спуска по наклонной навесной переправе или для прохождения навесной переправы вниз - до момента достижения страхуемым участником середины данной навесной переправы (наклонной навесной переправы).

7.3.7.3 При прохождении подъема или спуска по склону с ВКС, подъема или спуска по перилам с ВКС провис страховочной веревки оценивается во время нахождения участника в ОЗ этапа (блока этапов), в т.ч. при нахождении на ТО в соответствии с [п.п. 1.3.1.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/aeca3f533cdbf62d5c81bcbf0202ac9263184892/" \l "dst114659), [1.3.1.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/aeca3f533cdbf62d5c81bcbf0202ac9263184892/" \l "dst114660).

7.3.8 См. [п. 7.6.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2cef6cea4997e5c5486051865b654bb66f022162/" \l "dst117687).

7.3.9 При выполнении ТП участники должны исключить перетирание веревок.

7.4. Подъем первого участника с нижней командной страховкой

7.4.1 Участник поднимается по склону с нижней командной страховкой свободным лазаньем, простегивая страховочную веревку в карабины, отвечающие требованиям [п.п. 3.3.1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/48dc9f3ac95f15e2183176382c1c3a277eb0d612/" \l "dst114855) - [3.3.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/48dc9f3ac95f15e2183176382c1c3a277eb0d612/" \l "dst114857), закрепленные на ППС.

7.4.2 При организации нижней командной страховки из БЗ этапа страховка осуществляется с момента подключения страховочной веревки через карабин на первом ППС.

7.4.3 См. [п.п. 7.3.1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2b74b72c1f2548e05e6903db4548b2e5eca4548c/" \l "dst117625) - [7.3.9](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2b74b72c1f2548e05e6903db4548b2e5eca4548c/" \l "dst117653).

Организация перил

7.6.1 Перилами является основная веревка, используемая группой (связкой, участником) для преодоления препятствия, закрепленная:

а) на этапах "Спуск по склону" и "Спуск по перилам" - на ТО ИС этапа;

б) на этапах "Подъем по склону" и "Подъем по перилам" - на ТО ЦС этапа;

в) на этапе "Переправа методом "вертикальный маятник" - на ТО, указанной для этого в Условиях;

г) на этапе "Переправа методом "горизонтальный маятник" - на ТО ИС или ЦС этапа;

д) на этапе "Переправа по параллельным перилам": верхние перила - на верхних ТО ИС и ЦС этапа, нижние перила - на нижних ТО ИС и ЦС этапа;

е) на этапе "Подъем по склону с организацией перил" (индивидуальное прохождение) - в соответствии с [п. 7.21](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/225366986caef1e1fbc63d8c38b866b317b84421/" \l "dst117836).

ж) на остальных этапах - на ТО ИС и ЦС этапа.

7.6.2 Перила могут использоваться для подключения самостраховки и/или для опоры (см. [п. 1.6.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/a6d05f4d95ae5242baa3985672b7b5bf771f2b00/" \l "dst114771)).

7.6.3 Закрепление перил к ТО осуществляется методом "карабинная удавка" в соответствии с [п. 3.7.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/47a1ba249c8db404db1363001402fe73e29d96c1/" \l "dst114926) и [п. 6](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/fbc57a95da208dd3692541406c6ce435fc0d9541/" \l "dst118000) приложения 1 или узлами, указанными в [п. 3.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/6975366987dea02c7773e9be3ec7d5cb78773ee8/" \l "dst114903) и [п. 5](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b474afc4a269a718dddaf283d7cbdf017ac9c973/" \l "dst117962) приложении 1.

7.6.4 При организации перил траверса перила должны проходить через карабины на ППС в ОЗ без закрепления на них узлами (кроме ТО ИС и ЦС).

7.6.5 На этапах "Спуск по склону" и "Спуск по перилам" допускается закрепление перил кольцом на ТО.

В этом случае концы перильной веревки должны быть связаны узлом из [п. 3.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/6975366987dea02c7773e9be3ec7d5cb78773ee8/" \l "dst114903) либо соединены при помощи карабина, при этом устройства для обеспечения самостраховки (ФСУ) включаются в обе ветви перил так, чтобы:

а) либо соединение концов веревки должно оставаться на свободном конце перил ниже ФСУ;

б) либо на свободном конце перил ниже ФСУ должен быть завязан один из узлов: проводник-восьмерка, двойной булинь, двойной проводник, австрийский проводник.

В случае, если перила организованы из двух отдельных веревок, то:

- концы веревок выше ФСУ должны быть связаны узлом из [п. 3.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/6975366987dea02c7773e9be3ec7d5cb78773ee8/" \l "dst114903) либо соединены при помощи карабина;

- концы веревок ниже ФСУ должны быть связаны узлом из [п. 3.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/6975366987dea02c7773e9be3ec7d5cb78773ee8/" \l "dst114903), либо соединены при помощи карабина, либо на концах обеих веревок должен быть завязан общий узел проводник-восьмерка.

7.6.6 Закрепление перил на жумар.

7.6.6.1. Допускается закрепление перил на жумар через карабин на ТО (см. [п. 7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/37a7d961a775c5b16c3e58fb9a24c0f45c9b9fd2/" \l "dst118004) приложения 1), при этом:

- натяжение перил осуществляется одновременно не более чем одним участником;

- жумар крепится на перилах согласно [рисунку 23](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/37a7d961a775c5b16c3e58fb9a24c0f45c9b9fd2/" \l "dst118006) приложения 1 (при натяжении двойных перил карабин жумара может быть общим для обоих жумаров);

- перила должны быть дополнительно закреплены методом "карабинная удавка" (см. [п. 3.7.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/47a1ba249c8db404db1363001402fe73e29d96c1/" \l "dst114926)) либо подключены к ТО карабином. Узел должен быть завязан вплотную к жумару, длина веревки от жумара до карабина, которым закреплены перила, должна быть не более 30 см.

7.6.6.2. Перила, натянутые полиспастом, закреплять на зажимах не разрешается.

7.6.7 В случае, если организация перил и ВКС (сопровождения) производится через судейские карабины либо организованные на них ТО, организация перил и ВКС (сопровождения) должна производиться через разные судейские карабины или через ТО, организованные участниками, расположенные на разных судейских карабинах.

7.6.8 Допускается использование полиспаста в соответствии с [п.п. 3.3.9](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b4ad023193d130e6218af2bea79ffca4422685b5/" \l "dst114869) - [3.3.13](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b4ad023193d130e6218af2bea79ffca4422685b5/" \l "dst114873). Перила из одинарной веревки, натянутые полиспастом, страховочными не являются.

7.6.9 При организации перил на этапах "Спуск по склону", "Спуск по перилам", "Подъем по склону", "Подъем по перилам", "Переправа методом "вертикальный маятник", а также при организации перил для самостраховки по [п. 7.9.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117731), на свободном (не закрепленном на ТО и не подключенным к участнику в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1 или в карабин уса самостраховки (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f3388b8d06601eadfdb6e3f038ed75f7ecc439f4/" \l "dst117898) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/17fc54dfea446a9d00f348b8ee7f9099f5068d3c/" \l "dst117925) приложения 1)) конце перил должен быть завязан один из узлов: проводник-восьмерка, двойной булинь, двойной проводник, австрийский проводник, кроме случая, указанного в [п. 7.6.5(а)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2cef6cea4997e5c5486051865b654bb66f022162/" \l "dst117676). Если спуск заканчивается (подъем начинается) в ОЗ этапа, то нижний конец перил должен быть закреплен на ТО (для подъема - до начала движения по перилам всех участников, кроме последнего; для спуска - до начала движения второго и последующих участников).

7.6.10 При проведении соревнований в закрытых помещениях узел на свободном конце перил не обязателен в том случае, если длина перил превышает длину этапа, указанную в Условиях, не менее чем на 2 метра.

7.6.11 При движении по перилам навесной переправы, наклонной навесной переправы, бревна или параллельным перилам, организованным или восстановленным [(п. 7.6.12)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/03e85e288a88af8102b516f8d8def404f14098d4/" \l "dst117693) группой (связкой, участником), преодоление ОЗ этапа осуществляется без касания рельефа (воды) в ЗЗК [(п. 1.3.8)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/aeca3f533cdbf62d5c81bcbf0202ac9263184892/" \l "dst114682).

Восстановление перил

7.6.12 Восстановление перил - ТП, применяемый при организации перил в случае, если веревка для организации перил предоставляется судейской коллегией. Конец перильной веревки, как правило, закреплен на ЦС этапа. Свободный (незакрепленный) конец веревки находится на ИС этапа. Группа (участник, связка) организует перила с ИС этапа, закрепляя их узлом "штык" (см. [рисунок 11 п. 5](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b474afc4a269a718dddaf283d7cbdf017ac9c973/" \l "dst117976) приложения 1), если иное не оговорено в Условиях. Исходное положение свободного (незакрепленного) конца веревки может быть оговорено в Условиях.

Снятие перил

7.6.13 Снятие перил осуществляется либо по [п. 7.6.15](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/9c1c86b17bb4617896724f84d197392adec47ca7/" \l "dst117697), либо по [п. 7.6.16](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/9c1c86b17bb4617896724f84d197392adec47ca7/" \l "dst117704), либо по [п. 7.6.17](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/9c1c86b17bb4617896724f84d197392adec47ca7/" \l "dst117705). Соответствующий пункт должен быть оговорен в Условиях.

7.6.14 Окончанием снятия перил считается освобождение ТО от данных перил.

7.6.15 Снятие перил может осуществляться:

- с ЦС этапа;

- с ЦС этапа, входящего в блок этапов, определенного в Условиях;

- с ЦС блока этапов, если это оговорено в Условиях;

- при движении по одному из следующих этапов блока этапов, если это оговорено в Условиях.

В случае если перила закреплены на ИС этапа, снятие перил осуществляется основной веревкой [(п. 3.2.1)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/9b015966d163affd03eda9587b7799a72d65492d/" \l "dst114843). В случае если перила закреплены в разъемном судейском карабине, карабин должен оставаться закрытым на протяжении всего снятия перил.

Во время снятия перил на этапах "Спуск по перилам", "Спуск по склону", а также перил навесных переправ, в т.ч. наклонных, переправ по параллельным перилам, бревну и переправы методом "горизонтальный маятник", перильная веревка обязана пройти через судейскую ТО (указанную в Условиях). Карабины, с помощью которых закреплены перила на ИС этапа, должны оставаться закрытыми до достижения этими карабинами ЦС этапа.

7.6.16 Снятие перил осуществляется с ИС этапа последним участником группы/связки. При этом к последнему участнику при преодолении этапа относятся те же требования по обеспечению страховкой, самостраховкой, сопровождением и способу движения, что и при прохождении первого.

7.6.17 Снятие перил осуществляется с ТО этапа (блока этапов) участником:

- находящимся на этом ТО в ОЗ на самостраховке;

- находящимся в БЗ, оборудованной данным ТО.

7.6.18 См. [7.3.9](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2b74b72c1f2548e05e6903db4548b2e5eca4548c/" \l "dst117653).

7.7. Сопровождение (кроме [п.п. 7.1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/41f9da890947ea94510f6eca35c386ea55b0d482/" \l "dst117613), [7.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/39bb2121655fd5ee7a5061ea1b29a496040606c6/" \l "dst117618))

7.7.1 Веревка сопровождения подключается к сопровождаемому участнику в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1 (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f3388b8d06601eadfdb6e3f038ed75f7ecc439f4/" \l "dst117898) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/17fc54dfea446a9d00f348b8ee7f9099f5068d3c/" \l "dst117925) приложения 1) или в карабин уса самостраховки (см. [п. 2.4 таблиц 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b381f51158509115269ae88d944fda96355b68ec/" \l "dst117910) и [2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/38d5b0a02dd0eb9beddd1aa6ca5afaa7e089a6a5/" \l "dst117937) приложения 1).

7.7.2 При организации сопровождения на блоках этапов веревка сопровождения должна проходить последовательно через карабины на всех ТО, идущих от сопровождающего до сопровождаемого участника в соответствующем порядке, если иное не оговорено в Условиях. Сопровождение на этапах организуется из БЗ, если иное не оговорено в Условиях (см. [п. 4.4.1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/5f342406b4d70052f45f8f429ccf9e79a746fed9/" \l "dst117210)).

7.7.3 Свободный конец веревки сопровождения должен быть подключен к сопровождающему участнику в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1 (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f3388b8d06601eadfdb6e3f038ed75f7ecc439f4/" \l "dst117898) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/17fc54dfea446a9d00f348b8ee7f9099f5068d3c/" \l "dst117925) приложения 1) или в карабин уса самостраховки (см. [п. 2.4 таблиц 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b381f51158509115269ae88d944fda96355b68ec/" \l "dst117910) и [2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/38d5b0a02dd0eb9beddd1aa6ca5afaa7e089a6a5/" \l "dst117937) приложения 1), стоящему на самостраховке, либо подключен к ТО, находящейся в той же БЗ, что и сопровождающий участник. При организации сопровождения на блоках этапов из РЗ, не оборудованной ТО в БЗ, свободный конец сопровождающей веревки должен быть закреплен только в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1 (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f3388b8d06601eadfdb6e3f038ed75f7ecc439f4/" \l "dst117898) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/17fc54dfea446a9d00f348b8ee7f9099f5068d3c/" \l "dst117925) приложения 1) или в карабин уса самостраховки (см. [п. 2.4 таблиц 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b381f51158509115269ae88d944fda96355b68ec/" \l "dst117910) и [2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/38d5b0a02dd0eb9beddd1aa6ca5afaa7e089a6a5/" \l "dst117937) приложения 1).

7.7.4 Одновременно с сопровождением участник не должен осуществлять страховку.

7.7.5 Расположение веревки сопровождения относительно перил, бревна не регламентируется.

7.7.6 См. [п.п. 7.6.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2cef6cea4997e5c5486051865b654bb66f022162/" \l "dst117687), [7.3.9](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2b74b72c1f2548e05e6903db4548b2e5eca4548c/" \l "dst117653).

7.7.7 Сопровождение должно быть организовано таким образом, чтобы была обеспечена возможность вытянуть сопровождаемого участника на ту сторону этапа, с которой осуществляется сопровождение, или на ТО, через которое последовательно проходит сопровождение.

7.8. Переправа по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам

7.8.1 При движении участник должен быть подключен усом самостраховки к перилам, организованным по [п. 7.6](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/0250c99e73d44b7053fb9c6cb4b350555ca27e17/" \l "dst117661).

7.8.2 К перилам может быть подключено не более одного участника.

7.8.3 Во время нахождения участника на перилах в ОЗ запрещается подключение к перилам, оттягивание перил в любую сторону, а также выполнение любых действий, направленных на удержание или поднятие перил любыми частями тела другими участниками, в том числе веревкой для снятия перил.

7.8.4 При переправе вброд участник должен двигаться с самостраховкой на перилах ниже по течению относительно перил.

7.8.5 При переправе участника по параллельным перилам:

а) ус самостраховки подключается к верхним перилам;

б) движение осуществляется стоя ногами на нижних перилах.

7.8.6 Провис перил этапа "Переправа по бревну", организованных участниками, не должен быть ниже пояса участника после организации перил до начала движения, а также при движении по ним участника в ОЗ.

7.8.7 При проведении соревнований в дисциплине "дистанция - пешеходная - связка" и "дистанция - пешеходная - группа" участник обеспечивается сопровождением согласно [п. 7.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f30266613b3fd3aa17a9a7d5e436e68be6fcec92/" \l "dst117709), если иное не оговорено в Условиях.

7.9. Движение по навесной переправе. Подъем (спуск) по наклонной навесной переправе

7.9.1 Переправа производится по двойным перилам (см. [3.2.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/9b015966d163affd03eda9587b7799a72d65492d/" \l "dst114844)), организованным по [п. 7.6](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/0250c99e73d44b7053fb9c6cb4b350555ca27e17/" \l "dst117661).

7.9.2 Самостраховка обеспечивается карабином в соответствии с [п. 4.6 таблиц 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/1afb6d0f1e08739cdb5a30dbef411ff2b6e6e26a/" \l "dst117922) и [2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/a3db6faa0fadf3559d2fc08311e0aa341efbdc4a/" \l "dst117949) приложения 1. Допускается движение с использованием блоков при условии соблюдения [п.п. 3.3.14](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b4ad023193d130e6218af2bea79ffca4422685b5/" \l "dst114874) - [3.3.16](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b4ad023193d130e6218af2bea79ffca4422685b5/" \l "dst114876).

7.9.3 См. [п.п. 7.8.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/500243c3dc94c64c1ac20236d4e732a43d3b3803/" \l "dst117719), [7.8.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/500243c3dc94c64c1ac20236d4e732a43d3b3803/" \l "dst117720), [7.8.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/500243c3dc94c64c1ac20236d4e732a43d3b3803/" \l "dst117726).

7.9.4 При движении участника по навесной переправе (в т.ч. наклонной навесной переправе) в зависимости от угла наклона этапа могут применяться следующие требования:

а) при движении вверх по навесной переправе или подъеме по наклонной навесной переправе участник должен быть обеспечен самостраховкой в соответствии с [п. 7.10.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117755), при этом подключение устройства для самостраховки (жумара) осуществляется к перилам навесной или наклонной навесной переправы;

б) при движении вниз по навесной переправе или спуске по наклонной навесной переправе участник должен быть обеспечен самостраховкой в соответствии с [п.п. 7.10.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117756), [7.10.8](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117761), при этом устройство для самостраховки (ФСУ) подключается к отдельным перилам:

- либо организованным участником;

- либо судейским, если это указано в Условиях.

в) участник вместо сопровождения должен быть обеспечен ВКС в соответствии с [п. 7.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2b74b72c1f2548e05e6903db4548b2e5eca4548c/" \l "dst117624).

7.9.4.1 Движение по навесным переправам с углом наклона IMG_256

При движении участника по навесной переправе (угол наклона этапа < 20°) выполнение требований [п.п. 7.9.4(а)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117732), [7.9.4(б)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117733), [7.9.4(в)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117736) необходимо в случае, если это указано в Условиях [(п. 4.4.4)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/5f342406b4d70052f45f8f429ccf9e79a746fed9/" \l "dst117213).

7.9.4.2 Спуск, подъем по навесным переправам с углом наклона IMG_257

При спуске или подъеме участника по наклонной навесной переправе (угол наклона этапа IMG_258) к участнику применяется требование по обеспечению ВКС в соответствии с [п. 7.9.4(в)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117736), а в случае, если это невозможно (движение первого участника, индивидуальное прохождение), к участнику применяются требования по обеспечению самостраховкой в соответствии с [п.п. 7.9.4(а)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117732), [7.9.4(б)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117733). В случае, если ВСС предусматривается условиями этапа, то выполнение требований по обеспечению самостраховкой по [п.п. 7.9.4(а)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117732), [7.9.4(б)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117733) необходимо, если это указано в Условиях.

7.9.4.3 Спуск, подъем по наклонным навесным переправам с углом наклона IMG_259

При спуске или подъеме участника по наклонной навесной переправе (угол наклона этапа >= 30°) к участнику применяются следующие требования:

- обеспечение самостраховкой по [п.п. 7.9.4(а)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117732), [7.9.4(б)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117733) вне зависимости от наличия ВКС (ВСС),

- обеспечение ВКС по [п. 7.9.4(в)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117736) кроме случаев, при которых обеспечение участника ВКС невозможно (движение первого участника, индивидуальное прохождение).

7.9.4.4 Подъем по наклонной навесной переправе с углом наклона IMG_260 на соревнованиях в природной среде

При подъеме участника по наклонной навесной переправе (угол наклона этапа >= 20°) допускается обеспечение его сопровождением в соответствии с [п. 7.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f30266613b3fd3aa17a9a7d5e436e68be6fcec92/" \l "dst117709) (вместо ВКС), если это оговорено в Условиях, при этом участник должен быть обеспечен самостраховкой по [п. 7.9.4(а)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117732).

7.9.5 При прохождении этапа по [п. 7.9.4(б)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/59b18cf77c1727fd980d5b85d37166ef985eb0e9/" \l "dst117733) при необходимости отпустить перила и/или выстегнуть устройство, применяемое для спуска (ФСУ), участник должен выполнить одно из следующий действий:

- завязать на перилах узел (проводник-восьмерка, двойной проводник или австрийский проводник) и встегнуть в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1 (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/afe129fd65d07c1d9d2857046adccde9486ef5af/" \l "dst117847) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/5f56e6831a8c4883ee5ee645ce722f7bc890b2ab/" \l "dst118146) приложения 1);

- завязать на перилах узел (проводник-восьмерка, двойной проводник или австрийский проводник) и встегнуть в него ус самостраховки;

- встать на самостраховку по [п. 7.10.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117755).

Перемещение в ОЗ при выполнении указанных действий до восстановления самостраховки по [п.п. 7.10.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117756), [7.10.8](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117761) запрещено (кроме обратного движения (см. [п. 1.3.6](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/aeca3f533cdbf62d5c81bcbf0202ac9263184892/" \l "dst114675))).

7.9.6 При спуске по наклонной навесной переправе движение производится вперед ногами.

7.10. Подъем (спуск) с самостраховкой по перилам (по склону)

7.10.1 Участник движется с самостраховкой по перилам, организованным по [п. 7.6](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/0250c99e73d44b7053fb9c6cb4b350555ca27e17/" \l "dst117661).

7.10.2 Для организации самостраховки на подъеме применяется устройство (жумар), отвечающее требованиям [п. 3.3.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/115d0e863adaf1da2506af6ba2fc50aa876c3199/" \l "dst114860), подключенное к усу самостраховки.

7.10.3 Для организации самостраховки на спуске применяется устройство (ФСУ), отвечающее требованиям [п. 3.3.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/115d0e863adaf1da2506af6ba2fc50aa876c3199/" \l "dst114861).

7.10.4 Для организации самостраховки на дистанциях 1 - 2 классов, если угол наклона подъема (спуска) <= 30°, допускается использовать схватывающий узел ([рисунок 15 п. 5](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/b474afc4a269a718dddaf283d7cbdf017ac9c973/" \l "dst117985) приложения 1), выполненный из репшнура диаметром 6 мм (в рабочем сечении 2 ветви) [(п. 4.4.6)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/5f342406b4d70052f45f8f429ccf9e79a746fed9/" \l "dst117219).

7.10.5 При движении с самостраховкой, организованной согласно [п. 7.10.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117757), участник должен перемещать схватывающий узел таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке).

7.10.6 Провис перил не должен быть ниже уровня ступней участника.

7.10.7 См. [п. 7.8.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/500243c3dc94c64c1ac20236d4e732a43d3b3803/" \l "dst117719).

7.10.8 При использовании для самостраховки ФСУ при нахождении в ОЗ перильная веревка должна удерживаться рукой, расположенной после ФСУ (регулирующей рукой).

7.10.9 При проведении соревнований в природной среде на этапе "Спуск по перилам", если к перилам, организованным участником (связкой, группой), подключена веревка для снятия данных перил, последняя должна проходить через ФСУ вместе с перилами.

7.10.10 Допускается введение требования [п. 7.10.9](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117762) на этапе "Спуск по склону". Применение данного пункта на этапе "Спуск по склону" должно быть указано в Условиях.

7.10.11 При проведении соревнований в закрытых помещениях на этапе "Спуск по перилам", если к перилам, организованным участником, подключена веревка для снятия данных перил, последняя должна проходить через ФСУ вместе с перилами, при этом длина веревки для снятия перил должна превышать указанную в Условиях длину этапа не менее чем на 2 метра.

7.10.12 При прохождении этапа при необходимости выстегнуть устройство, применяемое для подъема (жумар), участник должен выполнить одно из следующий действий:

- завязать на перилах узел (проводник-восьмерка, двойной булинь, двойной проводник, австрийский проводник) и встегнуть в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1 (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f3388b8d06601eadfdb6e3f038ed75f7ecc439f4/" \l "dst117898) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/17fc54dfea446a9d00f348b8ee7f9099f5068d3c/" \l "dst117925) приложения 1);

- завязать на перилах узел (проводник-восьмерка, двойной булинь, двойной проводник, австрийский проводник) и встегнуть в него ус самостраховки;

- встать на самостраховку по [п.п. 7.10.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117756), [7.10.8](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117761).

Перемещение в ОЗ при выполнении указанных действий до восстановления самостраховки по [п. 7.10.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117755) запрещено (кроме обратного движения (см. [п. 1.3.6](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/aeca3f533cdbf62d5c81bcbf0202ac9263184892/" \l "dst114675))).

7.10.13 При прохождении этапа при необходимости отпустить перила и/или выстегнуть устройство, применяемое для спуска (ФСУ), участник должен выполнить одно из следующий действий:

- завязать на перилах узел (проводник-восьмерка, двойной проводник или австрийский проводник) и встегнуть в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1 (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f3388b8d06601eadfdb6e3f038ed75f7ecc439f4/" \l "dst117898) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/17fc54dfea446a9d00f348b8ee7f9099f5068d3c/" \l "dst117925) приложения 1);

- завязать на перилах узел (проводник-восьмерка, двойной проводник или австрийский проводник) и встегнуть в него ус самостраховки;

- встать на самостраховку по [п. 7.10.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117755).

Перемещение в ОЗ при выполнении указанных действий до восстановления самостраховки по [п.п. 7.10.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117756), [7.10.8](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/4cfbf3c90a72eb555c619644737da68a914a4e41/" \l "dst117761) запрещено (кроме обратного движения (см. [п. 1.3.6](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/aeca3f533cdbf62d5c81bcbf0202ac9263184892/" \l "dst114675))).

7.14. Переправа по бревну методом "горизонтальный маятник"

7.14.1 Участник выполняет ТП с опорой на перила, удерживая перила не менее чем одной рукой на протяжении всей ОЗ. Участник переправляется по бревну, постепенно выдавая (или выбирая) веревку и контролируя ее натяжение.

7.14.2 Провис участка перил между ТО и удерживающей рукой не должен быть ниже ступней участника или бревна.

7.14.3 Свободный конец перил должен быть подключен в горизонтальный участок блокировки ИСС между точками 1 (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f3388b8d06601eadfdb6e3f038ed75f7ecc439f4/" \l "dst117898) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/17fc54dfea446a9d00f348b8ee7f9099f5068d3c/" \l "dst117925) приложения 1).

7.14.4 См. [п. 7.8.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/500243c3dc94c64c1ac20236d4e732a43d3b3803/" \l "dst117719).

7.14.5 См. [п. 7.2.4](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/39bb2121655fd5ee7a5061ea1b29a496040606c6/" \l "dst117623).

7.15. Переправа методом "вертикальный маятник"

7.15.1 Для переправы используются перила, организованные по [п. 7.6](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/0250c99e73d44b7053fb9c6cb4b350555ca27e17/" \l "dst117661).

7.15.2 Переправа осуществляется одним из следующих способов:

а) в случае если участник не регулирует своего положения на перилах, участник движется с самостраховкой либо жумаром [(п. 3.3.3)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/115d0e863adaf1da2506af6ba2fc50aa876c3199/" \l "dst114860) на перилах, либо узлом [(п. 3.7)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/6975366987dea02c7773e9be3ec7d5cb78773ee8/" \l "dst114903), подключенным к усу самостраховки или в горизонтальный участок блокировки ИСС участника между точками 1 (см. [таблицу 1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f3388b8d06601eadfdb6e3f038ed75f7ecc439f4/" \l "dst117898) и [таблицу 2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/17fc54dfea446a9d00f348b8ee7f9099f5068d3c/" \l "dst117925) приложения 1);

б) в случае если участник регулирует свое положение на перилах, участник движется с самостраховкой ФСУ [(п. 3.3.4)](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/115d0e863adaf1da2506af6ba2fc50aa876c3199/" \l "dst114861), при этом участник дополнительно должен быть обеспечен ВКС согласно [п. 7.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/2b74b72c1f2548e05e6903db4548b2e5eca4548c/" \l "dst117624). Дополнительно участник может использовать устройства, отвечающие требованиям [п.п. 3.3.1](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/48dc9f3ac95f15e2183176382c1c3a277eb0d612/" \l "dst114855) - [3.3.3](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/115d0e863adaf1da2506af6ba2fc50aa876c3199/" \l "dst114860) (карабины, жумар).

Место подключения участника к перилам должно располагаться не ниже пояса.

7.15.3 См. [п. 7.8.2](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/500243c3dc94c64c1ac20236d4e732a43d3b3803/" \l "dst117719).

7.15.4 При проведении соревнований в дисциплине "дистанция - пешеходная - связка" и "дистанция - пешеходная - группа" участник обеспечивается сопровождением согласно [п. 7.7](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_386449/f30266613b3fd3aa17a9a7d5e436e68be6fcec92/" \l "dst117709), если иное не оговорено в Условиях. Сопровождение не должно проходить через ТО, через которую организованы перила.

7.15.5 Участник должен преодолеть ЗЗК (ОЗ) прыжком без касания рельефа и/или поверхности воды.

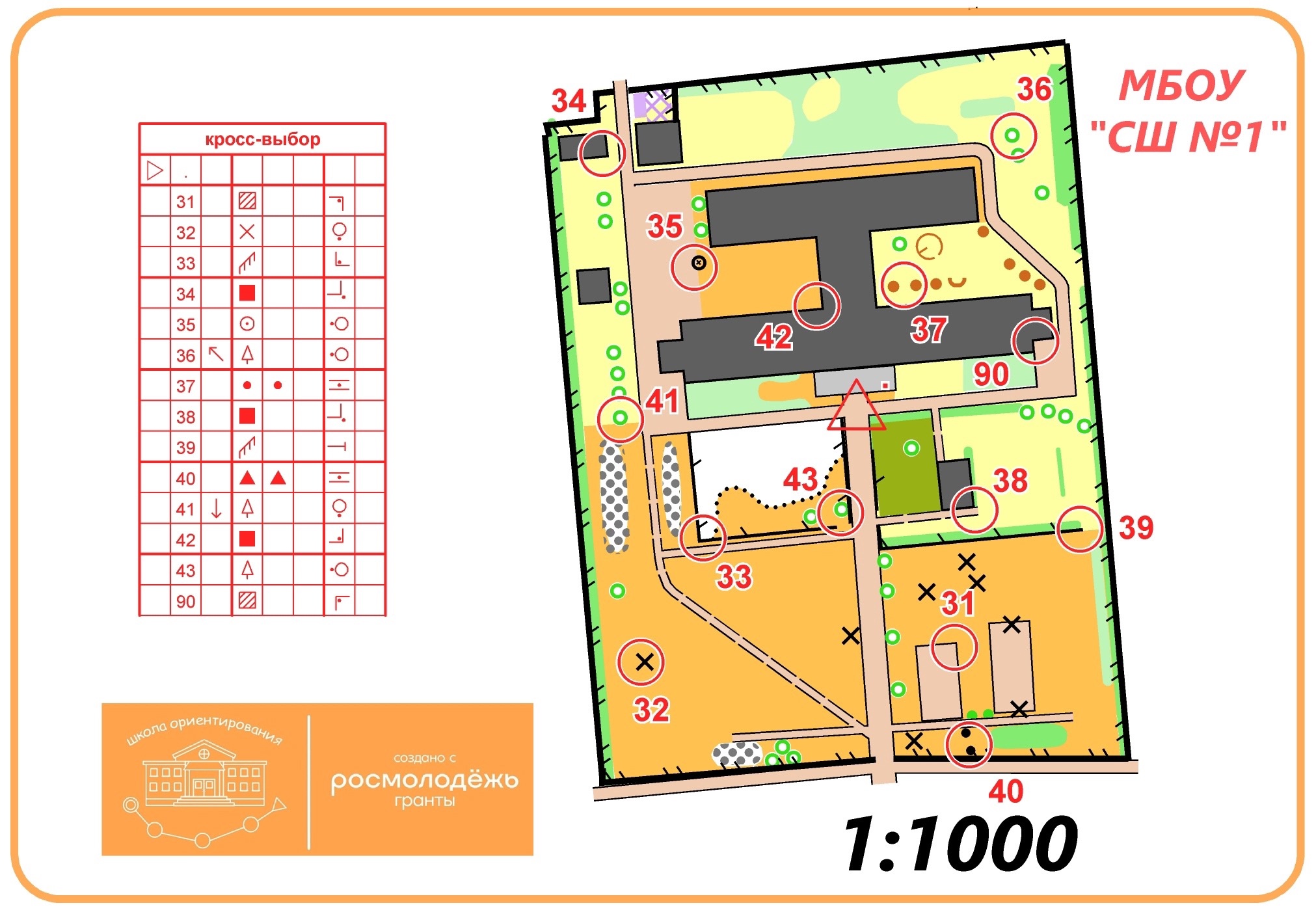
- календарный план спортивных мероприятий: соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию, учебно-тренировочных сборов и т.д.;

Календарный план мероприятияй объединения «Спортивный туризм» на 2025-2026 учебный год:

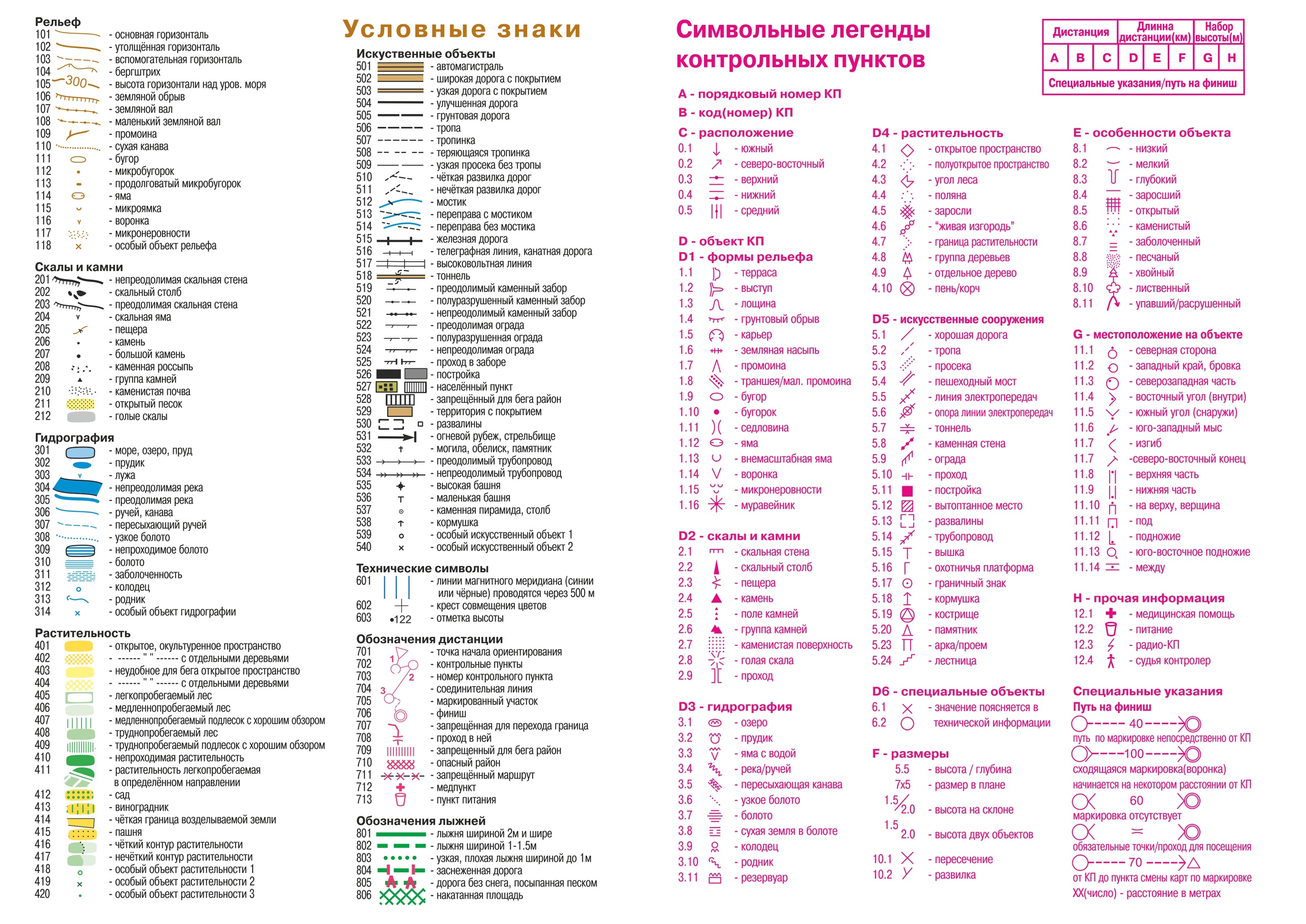
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Дата |
|  | Чемпионат и Первенство, Фестиваль Ивановской области по спортивному ориентированию. Дисциплина: кросс-лонг. | 21.09.2025 |
|  | Чемпионат и Первенство Ивановской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. | 05.10.2025 |
|  | Чемпионат и Первенство, Фестиваль Ивановской области по спортивному ориентированию. Дисциплина: кросс-многодневный. | 12.10.2025 |
|  | Чемпионат и Первенство Ярославской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. | 26.10.2025 |
|  | Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию «Владимиро-Суздальская Русь» | 23-27.10.2025 |
|  | Чемпионат и Первенство Ивановской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. | 2-4.11.2025 |
|  | Чемпионат и Первенство, Фестиваль Ивановской области по спортивному ориентированию. Дисциплина: лыжная гонка-классика. | Январь 2026 |
|  | Кубок Ивановской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 1 этап. | Январь 2026 |
|  | Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня  России» | Февраль 2026 |
|  | Чемпионат и Первенство Ивановской  области по спортивномутуризму на  лыжных дистанциях. | Февраль 2026 |
|  | Кубок Ивановской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 2 этап. | Март 2026 |
|  | Кубок Ивановской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. 3 этап. | Апрель 2026 |
|  | Чемпионат и Первенство Ивановской области по  спортивному ориентированию. Дисциплина: кросс – спринт | Апрель 2026 |
|  | Всероссийские соревнования по спортивному  туризмуна пешеходных дистанциях «Весенний призыв». | Май 2026 |
|  | 65 туристский слет обучающихся Ивановской  Области. | Июнь 2026 |

### Обучающиеся умеют:

- читать карту с одновременным слежением за местностью; В арсенале для тренировок есть карта базы занятий - МБОУ СШ №1, с помощью которой можно провести массу различных занятий.



Топографические знаки, изучив которые можно будет «читать карту»



- выполнять контрольно-переводные нормативы; Нормативы взяты из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2022 года №1038.

