



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА**

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина  
Протокол № 1 от 29.08.2025



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат № 30.04.2021 по 30.04.2026  
Владимиц Фурсова Надежда Анатольевна  
Действие: с 29.08.2025 по 29.08.2025

Утверждаю  
Директор ГБОУ школа № 253  
Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга  
П.И. Державина  
\_\_\_\_\_ Н.А. Фурсова  
«29» августа 2025 года  
Приказ от 29.08.2025 № 295-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный туризм, дисциплина дистанция»**

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
Безбородов Константин Владимирович,  
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2025

## Информационная карта дополнительной общеобразовательной программы «Туристы-многоборцы»

<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Направление образовательной деятельности</b>	- спортивный туризм - спортивное ориентирование
<b>Название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм, дисциплина дистанция»
<b>Аннотация на программу</b>	<p><b>1. Возраст учащихся:</b> 7 – 17 лет;</p> <p><b>2. Сроки реализации программы:</b> – 3 года обучения;</p> <p><b>3. Цель программы:</b> обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом, социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;</li> <li>- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;</li> <li>- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления.</li> </ul> <p><b>4. Краткое содержание образовательной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный туризм;</li> <li>- спортивное ориентирование;</li> <li>- виды дистанций;</li> <li>- техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная, соревновательная подготовка туриста в избранных видах спорта;</li> <li>- организация и проведение многодневных походов, классификация маршрутов, техника и тактика прохождения</li> </ul> <p><b>5. Основной образовательный результат:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функциональных возможностей организма учащихся;</li> <li>- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;</li> <li>- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;</li> <li>- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;</li> <li>- сохранение здоровья учащихся.</li> </ul> <p><b>6. Кадровое обеспечение программы:</b> педагог д/о, высшая квалификационная категория <i>Лащенкова Н. Н.</i></p>
<b>Методическое обеспечение программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекционные конспекты к занятиям;</li> <li>• Диагностические карты учащихся;</li> <li>• Учебно-методические комплексы: <ul style="list-style-type: none"> <li>– учебники,</li> <li>– рабочие тетради,</li> <li>– типовые программы,</li> <li>– формы проверки знаний, умений и навыков – тесты с контрольными нормативами</li> <li>– регламент по виду спорта Спортивный туризм в группе дисциплин «дистанция»</li> <li>– методические рекомендации для педагогов и т.д.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Статус программы</b>	Модифицированная

## Пояснительная записка

### Введение

Туризм открывает большие возможности для приобретения детьми многих важных для жизни знаний, умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Название для программы «Туристы-многоборцы» выбрано не случайно. Этому послужило многообразие видов деятельности, предполагаемых программой, что способствует разностороннему интеллектуальному и физическому развитию детей.

Особое внимание в программе уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Туристская деятельность отличается тем, что, при ее осуществлении у детей закладываются и формируются основы нравственного, трудового, физического, патриотического, интеллектуального, эстетического, экологического воспитания.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе учащимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

Программа разработана на основе существующих типовых программ «Пешеходный туризм», автор Ю.С.Константинов- Москва, ФЦДЮТиК, 2002 г.; «Юные туристы-многоборцы» - автор И.И. Махов - Москва, ФЦДЮТиК, 2007 г., примерной программы подготовки туристских кадров, а также на основе многолетнего опыта педагога.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

### Нормативные документы:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (21.12.2012 №273-ФЗ);
2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196);
3. Концепция развития дополнительного образования (утверждена Постановлением правительства РФ от 04.09. 2014 года №1726-р);
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014 № 33660);
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242);
6. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 08.12.2011 № 2227-р «Об утверждении Стратегии инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года» (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. №2227-р);
9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Паспорт проекта утвержден протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11), реализуется в рамках государственной программы «Развитие образования»;
10. Национальный проект «Образование» (паспорт проекта утвержден президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.18 №10);

11. Национальный проект «Успех каждого ребенка» в рамках реализации Национального проекта «Образование» (Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.18 с изменениями от 30.01.19 №1, от 27.03.19 №2, от 25.04.19 №3, от 16.08.19 №4);
12. Закон Курской области от 09 декабря 2013 года N 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 4 декабря 2013 года (с изменениями и дополнениями от 18.07.2018);
13. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области» (Утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 16.11.2017 №3);
14. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области» (подпрограмма «Развитие дополнительного образования и системы воспитания детей»), утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
15. Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» от 17.11.2015 г. №1239 (с изменениями и дополнениями от 6 мая 2016 г., 24 июня, 5 декабря 2017 г.);
16. Устав МКУДО «ДДТ» (утвержден Постановлением администрации города Курчатова от 11.11.2015 № 1380);
17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКУДО «ДДТ» (утверждено приказом директора МКУДО «ДДТ» от 11.01.2017 № 22, с изменениями, приказ директора МКУДО «ДДТ» от 24.12.2018 № 322)

### **Актуальность программы**

Современные социальные условия, в которых находятся многие дети, неблагоприятно действуют на их формирование и развитие. Загруженность в общеобразовательной школе, занятиями с репетиторами, обязательные посещения внеурочных занятий приводят к гиподинамии, нарушению физического развития. Средства массовой информации, социальные сети способны оказывать негативное влияние на формирование картины мира школьника. Занятость и равнодушие родителей приводит к социальному одиночеству и как следствие к формированию асоциального и девиантного поведения.

Программа «Туристы-многоборцы» и предполагаемая ею деятельность призвана:

- обеспечению физически развивающего и формирующего объема двигательной активности;
- формированию здорового детского коллектива, навыков позитивного и конструктивного межличностного общения;
- приобретению детьми знаний и навыков по обеспечению безопасности жизни;
- формированию потребности в здоровом образе жизни;
- формированию системы моральных и нравственных ценностей.

Все это необходимо для развития и воспитания гармонично развитого гражданина и патриота России.

### **Отличительная особенность программы**

Программа «Туристы-многоборцы» разработана на основе обобщения собственного многолетнего педагогического опыта автора, материально-технических условий учреждения дополнительного образования, Регламента по спортивному туризму, принятого в 2014 г., определяющего содержание, технические приемы и параметры дистанций.

Создание программы «Туристы-многоборцы» обусловлено современными требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным программам, а именно:

- учитываются возрастные психофизические особенности детей, выделенные в возрастные категории (младший, средний, старший школьные возраста);
- определены образовательные уровни (стартовый, базовый, продвинутый);
- формирование разновозрастных групп позволяет моделировать тактические ситуации и распределять функции при прохождении дистанций, осуществлять наставничество.

Программа «Туристы-многоборцы» - долгосрочная, что обусловлено Регламентом по спортивному туризму. Успешность реализации программы определяет результативность участия детей в соревнованиях.

Каждому возрасту и уровню квалификации учащегося-туриста соответствует определенный класс дистанции:

- 1 класс дистанции – с 8 лет, квалификация учащегося – б/р (без разряда);
- 2 класс дистанции – 10 лет и старше, квалификация учащегося – б/р;
- 3 класс дистанции – 13 лет и старше, квалификация учащегося – не ниже 3 взрослого или 1 юношеского разрядов;
- 4 класс дистанции – 15 лет и старше, квалификация учащегося не ниже 2 взрослого разряда.

**Структура дополнительной общеобразовательной программы.** Программа состоит из двух образовательных модулей, которые определены возрастом детей, содержанием и объемом, целями и задачами при освоении каждого модуля программы.

### **Адресат программы.**

Учащиеся в возрасте 7-17 лет

Субъектами образовательно-воспитательного процесса являются:

- учащиеся детского объединения;
- педагог детского объединения;
- родители учащихся детского объединения.

Важным аспектом в успешном выполнении задач программы является активное участие родителей учащихся в деятельности детского объединения:

- партнерство и сотрудничество педагога дополнительного образования и родителей при осуществлении образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных функций;
- приветствие и поощрение родителями занятий ребенка в детском объединении, что достигается лишь при полном доверии родителей педагогу;
- активное участие и помощь родителей в организации внутренних мероприятий объединения;
- финансирование поездок детей на соревнования, питание в походах и на соревнованиях, оплата стартовых взносов, оплата страховок осуществляется за счет родителей.

### **Ведущие идеи (принципы) программы:**

- доступность: изучаемый материал доступен для понимания учащимися, соответствует их возрасту и психологическим особенностям;
- непрерывность: процесс обучения непрерывен от первого до последнего года обучения, происходит своеобразное накопление опыта;
- последовательность: программа построена в логической последовательности изучения материала: от основ туризма до выполнения спортивных разрядов.

В основу программы положен принцип системности, предполагающий:

- системность содержания, т. е. то необходимое и достаточное знание, без наличия которого ни программа в целом, ни любая ее тема не могут существовать;
- системность контроля, логически завершающего каждый образовательный уровень программы, приводящий к формированию способностей, способствующая трансформации приобретенных навыков и умений;
- рейтинговые формы контроля: первичный, текущий и промежуточный. (развернутая процедура контроля дает возможность развивать у обучающихся навыки самооценки работы и формировать навыки и умения самоконтроля в спортивной деятельности);
- систему деятельности педагога и воспитанников – применение инновационных технологий (проблемно-рефлексивный подход, проектирование воспитанниками своей жизнедеятельности, социальное самоуправление, тренинговые занятия, диалоговые).

### **Объём и срок освоения программы**

1 год обучения – 72 часа.

2 год обучения – 72 часа.

3 год обучения – 72 часа.

Количество учебных часов на весь курс обучения: 216 часа.

### **Формы организации образовательного процесса:**

Форма обучения очная. Занятия проводятся в группах, одновозрастных или разновозрастных.  
**Виды занятий:** лекции, практические занятия, тренировочные занятия, соревнования, социально-значимые акции.

**Состав группы:** постоянный.

**Особенности набора учащихся:** набор учащихся осуществляется на добровольной основе в соответствии с нормативно-правовыми документами о приеме детей в учреждения дополнительного образования.

**Наполняемость учебных групп:** 10 человек.

**Режим занятий:**

1-3 года обучения - 2 раза в неделю по 1 занятию 45 мин.

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Объяснение новой темы сопровождается обязательным показом технических приемов или действий.

## **Цель и задачи программы**

**Целью** программы является создание условий для физической, теоретической, технической, тактической, психологической, соревновательной, интеллектуальной, подготовки спортсмена-туриста, для воспитания гражданина и патриота.

**Программа направлена на решения следующих задач:**

### **Обучение**

- техническим приемам и тактическим действиям и в избранных видах спорта;
- организации и осуществлению туристских походов;
- правилам безопасности и выживания в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

### **Формирование**

- соревновательной помехоустойчивости;
- умений и навыков выполнения технических приемов и тактических действий в спортивном туризме и спортивном ориентировании;

### **Развитие**

- практических навыков взаимодействия в коллективе, спортивной команде;
- общих и специальных физических качеств – скоростных, скоростно-силовых, ловкости, аэробной и анаэробной выносливости;
- простой двигательной реакции, реакции выбора и реакции переключения.

### **Воспитание**

- морально-волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, инициативности;
- гражданско-патриотических чувств.

## **Планируемые результаты программы**

### **Предметные**

*будут знать:*

- технику безопасности и меры предосторожности при работе на занятиях, в лесной зоне и на соревнованиях;
- правила организации и судейства соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- правил организации туристского похода;
- о достопримечательностях, особенностях и истории родного края.

*будут уметь:*

- преодолевать технические этапы дистанций 1-4 классов по спортивному туризму;
- преодолевать дистанции различных видов по спортивному ориентированию;
- пользоваться навыками выживания и спасения;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- действовать в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

### **Метапредметные**

приобретут:

- способность выполнения сложно координированных скоростных и скоростно-силовых действий;
- способность принимать решение в условиях цейтнота (реакция выбора, переключения);
- физические качества хорошо развитого, дееспособного человека;
- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

### **Личностные**

Приобретут такие качества, как:

- целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность;
- умение общаться в коллективе сверстников;
- умение подчиняться правилам и социальным нормам;
- эмоционально-ценностное отношения к жизни, осознание общечеловеческих ценностей: семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- экологическая культура;
- принятие нравственно-этических норм межличностных отношений.

### **Формы контроля:**

Для оценки планируемых результатов каждого модуля обучения и по программе в целом применяются следующие виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Первичный	1. беседы с детьми и их родителями, 2. зачет по физической подготовке	Сентябрь
Текущий	1. зачет ОФП 2. итоговое занятие (игра, соревнование) по пройденному материалу 3. анализ динамики и траектории изменений контрольных показателей, результативности участия в соревнованиях	Декабрь
Промежуточный	1. зачет по ОФП 2. итоговое занятие (игра, соревнование) по пройденному материалу 3. анализ динамики и траектории изменений контрольных показателей, результативности участия в соревнованиях за год	Май

### **Содержание программы:**

**Целью** данного модуля программы является создание условий для приобщения детей к занятиям туризмом, формирование стойкого интереса к избранному виду спорта, потребности к здоровому образу жизни.

**Программа модуля направлена на решения следующих задач:**

#### **Обучение**

- основам спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- основам взаимодействия в спортивном коллективе;
- правилам безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

#### **Формирование**

- начальных, умений и навыков по туризму и ориентированию;
- интереса к систематическим занятиям туризмом;
- физической и экологической культуры учащихся;
- потребности к здоровому и активному образу жизни;

## **Развитие**

- самостоятельности, ответственности;
- физических качеств – скоростных, скоростно-силовых, координации движения;

## **Воспитание**

- волевых качеств - целеустремленности, настойчивости и инициативности, ответственности, товарищества и взаимовыручки.

## **Условия набора**

На обучение по программе модуля, принимаются дети младшего школьного возраста с 8 лет, изъявивших желание заниматься туризмом. Для зачисления в учебную группу необходимы справка от врача, заявление от одного из родителей или опекуна, копия свидетельства о рождении, договор с учреждением, согласия на обработку персональных данных, заявление о предпочитаемом языке преподавания.

## **Режим занятий**

Программа рассчитан на 3 года обучения.

Объем годовой программы – 72 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

## **Особенности физического развития детей младшего школьного возраста**

В 7-12 лет у детей идет интенсивное развитие опорно-двигательной системы. Идет формирование всех изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного). Но окостенение скелета еще не закончено, отсюда большая гибкость скелета. Именно поэтому, в этот период жизни и нужно заниматься физическими упражнениями.

В этом возрасте дети предпочитают игры, развивающие ловкость и скоростно-силовые качества.

У детей младшего школьного возраста не закончено формирование костей грудной клетки, позвоночник очень чувствителен ко всем деформирующим воздействиям, поэтому большое внимание уделяется самостраховке и страховке со стороны педагога.

У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки, но крупные мышцы развиваются раньше, чем мелкие. Поэтому дети способны к более сильным размашистым движениям (бег, прыжки и т.д.), но трудно справляются с мелкими, требующими точности.

Младшая школа - период, наиболее благоприятный для закладки практически всех физических качеств. Если такой закладки не произошло, значит, время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала человека в значительной степени упущено. Одним из существенных моментов в физическом воспитании ребенка этого возраста являются формирование его отношения к физической тренировке и воспитание активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью. Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, а также физкультурных пауз должна дополняться внешкольными формами занятий - ежедневной утренней зарядкой и 2-3 физическими тренировками в неделю.

Для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность системы переноса кислорода, ограничение ее резерва при физических нагрузках, менее экономичное расходование энергетического потенциала. У них также низкая способность к выполнению физической нагрузки в условиях кислородного долга. Использование оптимальных по направленности, мощности и объему физических нагрузок расширяет функциональные резервы организма и способствует экономизации функций в покое и при дозированных воздействиях.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитан на 3 года обучения. Программы каждого года обучения состоят из разделов, позволяющих совершенствовать мастерство воспитанников постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном уровне.

Отличительной особенностью данного модуля программы является то, что отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов личных дистанций, коротких и длинных.

Первый год обучения предполагает преподавание основ туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании года обучения предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике спортивного туризма на пешеходных дистанциях 1 класса, по спортивному ориентированию городского и областного уровней, а также участие в однодневном учебно-тренировочном походе.

Второй год обучения предполагает обучение техническим приемам личной и командной техники спортивного туризма на пешеходных дистанциях, туристскому ориентированию. При этом на втором году обучения предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1 класса по спортивному туризму, спортивному ориентированию городского, областного уровней, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Третий год обучения предполагает обучение техническим и тактическим приемам личной и командной техники спортивного туризма на пешеходных дистанциях, туристскому ориентированию. При этом на третьем году обучения предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 2 класса по спортивному туризму, спортивному ориентированию городского, областного уровней, а также участие в нескольких двухдневных тренировочных туристских походах.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского мероприятия, соревнований по спортивному туризму, слета, похода, сборов.

### **Формы организации образовательного процесса:**

- с обучающимися - практические занятия, беседы, экскурсии, игровые программы, спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия, учебно-тренировочные лагеря;
- с родителями – индивидуальные беседы, родительские собрания, тематические вечера и походы совместно с детьми.

### **Формы и содержание контроля**

Для оценки качества знаний, умений и навыков, учащихся в течение года проводятся различного рода контрольно-проверочные мероприятия, мини-соревнования по каждому разделу программы.

Текущий контроль проводится в конце первого года обучения в два этапа:

- теоретический зачет по изученным темам;
- практические умения оцениваются в зачетных соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

После второго года обучения качество усвоения программы учащихся оценивается по результатам участия в личных соревнованиях 1 класса по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

После третьего года обучения качество усвоения программы учащихся оценивается по результатам участия в командных соревнованиях 1 класса по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Улучшение личных и командных результатов учащихся является основным критерием спортивно-технического роста.

Помимо соревнований в конце каждого года обучения проводится зачетный туристский поход, по результатам которого учащимся присваивается очередное туристское звание или спортивный разряд.

### **Ожидаемый результат**

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
-----------------------	---------------------------	-----------------------

Позитивные изменения личностных качеств: - целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность; - умение общаться в коллективе сверстников; - умение работать в команде (подчиняться, брать ответственность на себя)	- умение анализировать и устанавливать причинно-следственные связи; - способность выполнения сложно координированных скоростных и скоростно-силовых действий; - способность принимать решение в условиях цейтнота (реакция выбора, переключения)	- знакомство с техническими приемами и тактическими умениями в избранных видах спорта; - соблюдение техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
--	--	---

### Учебный план 1-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Собеседование
1.1.	Значение туризма	1	1	0	
1.2.	Воспитательная роль туризма	1	1	0	
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	1	0	1	
2.	<b>Основы туризма</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	Опрос, практическая работа
2.1.	Вид спорта – спортивный туризм	1	1	0	
2.2.	Нормативные документы по туризму	1	1	0	
2.3.	Личное снаряжение туриста	1	0	1	
2.4.	Групповое снаряжение туриста	1	0	1	
2.5.	Технико-тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная - личная»	10	1	9	
3.	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	Опрос, практическая работа
3.1.	Вид спорта – спортивное ориентирование	1	1	0	
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	1	1	0	
3.3.	Топографическая подготовка	1	1	0	
3.4.	Техника ориентирования	2	0	2	
3.5.	Тактика ориентирования	2	0	2	
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Опрос, практическая работа
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе	1	1	0	
4.2.	Походная медицинская аптечка	1	1	0	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	0	2	
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
5.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	1	1	0	

5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма спортивного	1	1	0	
5.3	Общая физическая подготовка	10	0	10	
5.4	Специальная физическая подготовка	10	0	10	
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	Опрос, практическая работа
6.1	Подготовка к походу	5	2	3	
6.2	Краеведение	2	1	1	
6.3	Организация туристского быта	2	1	1	
6.4	Питание в туристском походе	2	1	1	
6.5	Туристские должности в группе	4	1	3	
6.6	Правила движения в группе	4	2	2	
6.7	Подведение итогов похода	4	1	3	
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	

## Содержание программы 1-й год обучения

### *1. Введение*

#### **1.1. Значение туризма**

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

#### ***Практические занятия***

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото и видео материалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

#### ***Практические занятия***

Просмотр видеofilmа о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

#### **1.3. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях**

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

#### ***Практические занятия***

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному туризму, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

## **2. Основы туристского многоборья**

### **2.1. Виды спортивного туризма**

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм.

### **2.2. Нормативные документы по туризму**

Единая Всероссийская спортивная классификации. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туризму на личных, лично-командных, командных дистанциях. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

### **2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца**

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

#### ***Практические занятия***

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

### **2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев**

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения. Правила эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

#### ***Практические занятия***

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

### **2.5. Техничко-тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная - личная»**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанции 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

#### ***Практические занятия***

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

*без специального туристского снаряжения*: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

*с использованием специального туристского снаряжения*: переправа по веревке с перилами (переправа по параллельным веревкам) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий», спортивное и прикладное значение узлов.

### **3. Ориентирование на местности**

#### **3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании**

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

##### ***Практические занятия***

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

#### **3.2. Виды ориентирования, правила соревнований**

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

##### ***Практические занятия***

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

#### **3.3. Топографическая подготовка**

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

##### ***Практические занятия***

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

#### **3.4. Техника ориентирования**

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

##### ***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

#### **3.5. Тактика ориентирования**

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

##### ***Практические занятия***

Отработка тактических действий на дистанции, тактика прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

##### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

##### ***Практические занятия***

Формирование походной медицинской аптечки.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему, простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

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

#### **5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

#### **5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **5.3. Общая физическая подготовка**

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также без аварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

#### ***Практические занятия***

##### *Легкая атлетика*

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### *Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

##### *Скалолазание*

зацепки и их использование; самостраховка на занятиях на скалодроме: индивидуальное лазание по скальным стенкам.

#### **5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов-многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе подготовки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

#### ***Практические занятия***

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

##### *Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук и упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

## **6. Организация и проведение походов**

### **6.1. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода, определение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

***Практические занятия***

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **6.2. Краеведение**

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведение экскурсий.

***Практические занятия***

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсии. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

### **6.3. Организация туристского быта**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке. Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

***Практические занятия***

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

### **6.4. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте

***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре

### **6.5. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

***Практические занятия***

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

### **6.6. Правила движения в походе**

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй, режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. ***Практические занятия***

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, шпалы, по заболоченной местности.

### 6.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

#### *Практические занятия*

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

## Учебный план 2-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Туристское многоборье как вид спорта</b>	<b>27</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	Опрос, практическая работа
1.1.	Классификация видов туристского многоборья	1	1	0	
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	0	
1.3.	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	1	1	0	
1.4	Личное снаряжение туриста- многоборца	1	1	0	
1.5	Групповое снаряжение туриста- многоборца	1	1	0	
1.6.	Технико-тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная - личная»	10	1	9	
1.7.	Технико- тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная – короткая - группа»	10	1	9	
1.8.	Соревновательная подготовка	2	0	2	
2.	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	Опрос, практическая работа
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	1	0	
2.2	Условные знаки спортивных карт	1	1	0	
2.3	Техника ориентирования	4	0	4	
2.4	Тактика ориентирования	3	0	3	
3.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Опрос, практическая работа
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	1	1	0	
3.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	0	
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего	4	0	4	
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	Опрос, практическая работа
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	1	1	0	
4.2	Врачебный контроль самоконтроль предупреждение спортивного травматизма	1	1	0	
4.3	Общая физическая подготовка	6	-	6	
4.4	Специальная физическая подготовка	7	-	7	

5.	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	Опрос, практическая работа
5.1	Подготовка к походу	3	1	2	
5.2	Краеведение	3	1	2	
5.3	Организация туристского быта	3	1	2	
5.4	Питание в туристском походе	3	1	2	
5.5	Подведение итогов похода	3	1	2	
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

## Содержание программы 2-й год обучения

### **1. Спортивный туризм как вид спорта**

#### **1.1. Классификация видов туризма**

Виды туризма

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (виды «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - пешеходная - личная», соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции («дистанция - пешеходная –длинная-группа»).

#### **1.2. Нормативные документы по спортивному туризму**

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов на личных, лично-командных, командных коротких и длинных. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

#### **1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях**

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

#### **Практические занятия**

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

#### **1.4. Личное туристское снаряжение**

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Хранение и использование личного снаряжения.

#### **Практические занятия**

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

### **1.5. Групповое туристское снаряжение**

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения

#### *Практические занятия*

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

### **1.6. Техничко-тактическая подготовка на дистанции личной**

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

#### *Практические занятия*

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем траверс спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (переправа по параллельным перилам) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем траверс спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

### **1.7. Техничко- тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная – короткая - группа»**

Понятие о тактике. Организация работы команды па технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

#### *Практические занятия*

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внштатных ситуаций:

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

*с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (переправа по параллельным перилам), наведенными судьями; подъем траверс спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Штрафы за совершенные ошибки.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию**

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП (контрольного пункта). Подведение результатов.

#### ***Практические занятия***

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

### **2.2. Условные знаки спортивных карт**

Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

#### ***Практические занятия***

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

### **2.3. Техника ориентирования**

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

#### ***Практические занятия***

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

### **2.4. Тактика ориентирования**

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени

#### ***Практические занятия***

Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

## **3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью**

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

#### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях: при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

#### ***Практические занятия***

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего**

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) на штормовках, на носилках плетеных из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

#### ***Практические занятия***

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

#### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

#### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **4.3. Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### ***Легкая атлетика***

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

##### ***Подвижные игры и спортивные игры***

Баскетбол, футбол, пионербол, эстафеты.

***Элементы акробатики:*** кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

***Лыжный спорт.*** Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

***Скалолазание.*** Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

### **4.4. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### ***Упражнения на развитие выносливости***

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности.

Бег по дистанции в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

##### ***Упражнения на развитие быстроты***

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «переправа по параллельным перилам» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

*Упражнения для развития ловкости*

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Переправа по параллельным перилам», «Гать», «Кочки».

*Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине: мальчики на высокой, девочки на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

## **5. Организация проведения походов**

### **5.1. Подготовка к походу**

Туристский поход - средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

*Практические занятия*

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **5.2. Краеведение**

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности.

Видео- и фотосъемка в туристском походе.

*Практические занятия*

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

### **5.3. Организация туристского быта**

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт), организация ночлега. Поведение на водоемах.

*Практические занятия*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### **5.4. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

**Практические занятия**

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**5.5. Подведение итогов похода**

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Обработка собранных материалов.

**Практические занятия**

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача инвентаря. Отчетный вечер.

Оформление спортивных разрядов участникам похода.

**Учебный план  
3-й год обучения**

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Туристское многоборье</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	Опрос, практическая работа
1.1	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-	
1.2.	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	1	1	0	
1.3	Личное снаряжение туриста-многоборца	1	1	0	
1.4	Групповое снаряжение туриста-многоборца	1	-	1	
1.5.	Технико-тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная - личная»	10	-	10	
1.6.	Технико- тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная – короткая - группа»	10	-	10	
1.7.	Технико-тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная –длинная-группа»	10	1	9	
2.	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Опрос, практическая работа
2.1	Картографическая подготовка	1	1	0	
2.2	Технико- тактическая подготовка ориентировщика	4	0	4	
3.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Опрос, практическая работа
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	1	-	
3.2	Походная медицинская аптечка	1	1	0	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	Опрос, практическая работа

4.1	Врачебный контроль самоконтроль предупреждение спортивного травматизма	1	1	0	
4.2	Общая физическая подготовка	8	-	8	
4.3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	
5.	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	Опрос, практическая работа
5.1	Действия группы в экстремальных ситуациях	2	1	1	
5.2	Организация туристского быта	2	1	1	
5.3	Питание в туристском походе	2	1	1	
5.4	Краеведение	2	1	1	
5.5	Подведение итогов похода	2	1	1	
	<b>ИТОГО за период обучения</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

## Содержание учебного плана 3-й год обучения

### 1. Туристское многоборье

#### 1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 2-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

#### 1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

#### *Практические занятия*

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений ни организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

#### 1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях.

#### *Практические занятия*

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

#### 1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

#### *Практические занятия*

Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром до 10 мм (станции). Правила эксплуатации транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки. Хранение группового снаряжения.

### **1.5 Техничко-тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная - личная»**

#### ***Практические занятия***

Освоение технических этапов на дистанции 2-го класса «навесная переправа», «переправа по параллельным веревкам» с перестежками без потери страховки».

Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 1-го класса.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

### **1.6. Техничко- тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная – короткая - группа»**

#### ***Практические занятия***

Разработки тактических схем преодоления технических этапов применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаг, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения.

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах:

*без специального туристского снаряжения:* преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

*с использованием специального туристского снаряжения:* организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка к прохождению вида «дистанция - пешеходная – длинная-группа»**

Организация работы команды па технических этапах дистанций 3-го класса «дистанция - пешеходная –длинная-группа». Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

#### ***Практические занятия***

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

*без специального туристского снаряжения:* преодоление скального, чащобного, буреломного, заболоченного участка;

*с наведением перил и сопровождения:* организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку пород по перилам, наведенным командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

## **2. Ориентирование на местности**

### **2.1. Картографическая подготовка**

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего

ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

### ***Практические занятия***

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

## **2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика**

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

### ***Практические занятия***

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты. Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

## **3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь**

### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе**

Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма основное средство повышения иммунитета.

### **3.2. Походная медицинская аптечка**

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

### ***Практические занятия***

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промоканий.

### **3.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи**

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

### ***Практические занятия***

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

### ***Практические занятия***

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

## **4. Общая и специальная физическая подготовка**

### **4.1. Врачебный контроль, самоконтроль**

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

### ***Практические занятия***

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

### **4.2. Общая физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

*Легкая атлетика.* Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

*Подвижные и спортивные игры* Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты.

*Элементы акробатики:* кувырки вперед, назад, в стойке, и группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

*Лыжный спорт.* Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

*Скалолазание.* Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость

### **4.3. Специальная физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

##### *Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш- броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10-ти технических этапов в различных условиях местности. Спортивное ориентирование.

##### *Упражнения на развитие быстроты*

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Преодоление навесной, переправа по параллельным веревкам (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха, по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10-15 градусов. Лазание по канату на скорость.

##### *Упражнения для развития ловкости*

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, жердям (гать). Командные действия.

##### *Упражнения для развития силы*

Подтягивание на перекладине мальчики- на высокой, девочки на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

##### *Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Игры и упражнения по ориентированию на местности

### **5. Организация проведения походов**

#### **5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения**

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

#### **5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях**

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация bivака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с

маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

#### ***Практические занятия***

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

### **5.3. Организация туристского быта**

Требования к месту бивака. Организация бивака и безлесной лоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

#### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

### **5.4. Питание в туристском походе**

#### ***Практические занятия***

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **5.5. Краеведение**

#### ***Практические занятия***

Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

### **5.6. Подведение итогов туристского путешествия**

#### ***Практические занятия***

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Дидактические принципы реализации программы**

Методика реализации программы основана на:

- **принципе добровольности** (зачисление ребенка в объединение возможно только по его согласию);
- **принципе адекватности** (учитываются возрастные, психофизиологические особенности детей);
- **принципе систематичности и последовательности** (регулярность занятий и постепенное усложнение учебного материала);
- **принципе доступности и посильности** (объем и сложность материала предлагается с учетом подготовленности детей);
- **принципе индивидуально-личностного подхода** (выявление и развитие индивидуальных способностей);
- **принципе научности содержания и методов образовательного процесса.**

### **Формы и методы**

#### **Формы:**

- практические занятия;
- беседы;
- экскурсии;
- игровые программы;
- спортивные тренировки;
- полигоны;
- соревнования;
- походы;
- зачетные занятия.

#### **Методы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, работа с источником информации, дискуссия, лекция;
- наглядные методы: показ, демонстрация, просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов;
- практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия (для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов);
- методы контроля: тесты, опросы, зачеты, соревнования.

#### **Авторские методические разработки:**

- методические рекомендации «Памятки для судейской коллегии»;
- сценарий массового туристско-краеведческого мероприятия «Посвящение в туристы»;
- методический справочник «Должности в лагере»;
- методический справочник «Должности в походе»;
- тематическая игра «Собери рюкзак»;
- сценарий массового мероприятия «Туристский праздник «У похода есть начало, а конца походам нет»;
- педагогический проект «Туристский палаточный лагерь «Робинзон»;
- сценарий массового физкультурно-спортивного мероприятия «День туризма в школе».

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Веревка основная (50 м)	4 шт.
2. Веревка основная (10 м)	6 шт.
3. Веревка основная (25 м)	4 шт.
4. Веревка вспомогательная	2 шт.
5. Петли прусика (персика 6 мм)	15 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.

7. Рукавицы для страховки и сопровождения	15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	30 шт.
11. Альпеншток	8 шт.
12. Блоки и полиспаст	2 шт.
13. Сдвоенная петля само страховки (диаметром 10 мм)	3 шт.
14. Жумар	2 шт.
15. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка»	8 шт.
16. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
17. Накидка от дождя	15 шт.
18. Компас жидкостный (на ориентирование)	15 шт.
19. Курвиметр	1 шт.
20. Лыжи	15 пар.
21. Лыжные палки	15 пар.
22. Лыжные ботинки	15 пар.
23. Мази лыжные	15 шт.
24. Планшеты дня зимнего ориентирования	6 шт.
25. Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
26. Компостеры для от метки прохождения КП	10 шт.
27. Секундомер	2 шт.
28. Костровое оборудование	1 шт.
29. Канны (котлы)	2 комплект
30. Спальники	15 шт.
31. Палатки туристские походные	5 шт.
32. Коврики	15 шт.
33. Рюкзаки	15 шт.
34. Топор походный	2 шт.
35. Тент	2 шт.
36. Ремонтный набор	1 шт.

## Приложения к программе

**Приложение 1** – Календарный учебный график;

**Приложение 2** – Диагностика и нормативы по общей физической подготовке

## Список литературы

### Нормативные документы.

- Закон «Об образовании в Российской Федерации (21.12.2012 № 273-ФЗ)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования (утверждена Постановлением правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р)
- Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41» Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172.-14, зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014 № 33660.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
- Устав МКОУ ДОД «Дом детского творчества».
- Положение МКУДО «ДДТ» о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (приказ № 214/ 2 от 01.12.2014 г., с изменениями, приказ № 22 от 11.01.2017)
- Сборник опытных учебных планов и программ для краткосрочной подготовки и переподготовки рабочих по профессии «Парикмахер», разработанного Институтом развития профессионального образования РФ Москва 1997 г.

### Источники информации для педагога

- Алабина В.Г., Кривоносова МП. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1981.
- Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
- Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
- Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
- Аппенинский А. И. Физическая тренировка в туризме: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: ФиС, 1991.
- Васильева З.А., Любинская СМ. Резервы здоровья. - Л.: Медицина, 1982.
- Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников: Методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Вяткин Л. А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
- Гоголан М.Ф. Законы здоровья. М.: Советский спорт, 1998.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1983.
- Карелин АА. Психологические тесты. - М.: Владос, 1999.
- Кодыш Э. Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
- Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно- методическое пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно- методическое пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2006.
- Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТК, 2005.

- Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: Просвещение, 1989.
- Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. - М.: ФиС, 1984.
- Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И. Снаряжение для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: - Методическое пособие. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г. Константинов Н.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. М.: Издательство Центр «Академия», 2004.
- Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плихтиско В.А., Серова Л.К. Методы психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1984.
- Михайлов Б. А., Федотова А. А. Федотов К. П. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
- Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. - М.: ФиС, 1989.
- Основы безопасности в пешем походе: Методическое рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
- Остапец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции: Вопросы безопасности. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи Сост. Ю.С. Константинов, С.В. Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Спортивный туризм: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
- Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие/ Под ред. Ж.К. - Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательство Центр «Академия», 2000.
- Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В.И. Ганопольский. М.: ФиС, 1987.

### **Источники информации для учащихся**

- Алексеев АЛ. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985.
- Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994.
- Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. – М., ФиС, 1990.
- Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
- Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990.
- Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997.
- Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М., ЦРИБ «Турист», 1985.
- Куликов Е.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожяков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
- Куликов ВМ. Походная туристская игротка. Сборники № 1,2. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.
- Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 1985.
- Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981.
- Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. – М., Просвещение, 1991.
- Рыжавский Г.Л. Биваки. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
\_\_\_ ГОД ОБУЧЕНИЯ, ГРУППА \_\_\_**

№ п/п	Дата		Время проведен ия занятий	Тема занятия	Кол-во часов			Форма заяти я	Форма аттестаци и/ контроля
	по плану	реальна я			Всего	Теория	Практи ка		
1.									
2.									
				Итого					

**Диагностика**

Эффективность реализации программы определяется путем систематического педагогического контроля. В соответствии с педагогическими задачами программы критериями успешной работы является:

- освоение учащихся теоретической части программы;
- овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой;
- позитивные межличностные отношения в коллективе;
- физические качества учащихся.

Для оценки планируемых результатов *каждого* уровня обучения и по программе в целом применяются следующие *виды и формы* контроля:

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Первичный	1. беседы с детьми и их родителями, 2. зачет по физической подготовке	Сентябрь
Текущий	1. зачет ОФП 2. итоговое занятие (игра, соревнование) по пройденному материалу 3. анализ динамики и траектории изменений контрольных показателей, результативности участия в соревнованиях	Декабрь
Промежуточный	1. зачет по ОФП 2. итоговое занятие (игра, соревнование) по пройденному материалу 3. анализ динамики и траектории изменений контрольных показателей, результативности участия в соревнованиях за год	Май

**Нормативы по ОФП**

Оценка дифференцирована по возрастам, возрастная группа определяется по году рождения в соответствии с Правилами спортивного туризма. Тесты включают в себя:

- гибкость (наклон вперед)
- сила сгибателей рук (подтягивание в висе, подтягивание в полувисе)
- сила разгибателей рук (отжимание от пола)
- сила мышц пресса (поднимание туловища на скорость).

Все тесты сдаются в один день, в каждом упражнении дается одна попытка (гибкость-2 попытки).

Баллы, набранные в каждом упражнении, суммируются.

Гибкость (наклон вперед) со скамейки ниже уровня ног									Сила пресса 30 сек. подъем туловища из пол. лёжа								
баллы группа	1	2	3	4	5	6	7	8	баллы группа	1	2	3	4	5			
M-10	2	4	6	8	10	12	14	16	M-10	16	18	20	22	23			
M-12	3	6	9	11	13	15	17	19	M-12	17	19	21	23	24			

М-13	3	6	9	10	14	16	18	20	М-13	17	19	21	23	23			
М-14	3	6	9	12	15	17	19	21	М-14	18	20	22	24	25			
М-16	6	8	10	13	16	19	22	25	М-16	18	20	22	24	26			
М18	6	8	11	14	18	21	24	27	М18	19	21	22	24	26			
Д-10	2	4	6	8	10	12	14	16	Д-10	16	18	20	21	22			
Д-12	3	6	9	11	13	15	17	19	Д-12	17	19	21	22	23			
Д-13	3	6	9	12	14	16	18	21	Д-13	17	19	21	22	23			
Д-14	3	6	10	13	16	18	20	22	Д-14	17	19	21	23	24			
Д16	6	9	12	15	18	21	24	27	Д16	18	20	22	24	25			
Д 18	6	9	12	15	18	21	24	27	Д 18	18	20	22	24	25			
Подтягивания (девушки в полувисе)									Отжимания								
баллы группа	1	2	3	4	5	6	7	8	баллы группа	1	2	3	4	5	6	7	8
М-10	1	2	4	7	10	13	16	19	М-10	13	25	33	39	44	48	52	56
М-12	2	4	7	10	14	17	20	23	М-12	18	27	35	41	46	51	56	61
М-13	3	5	7	11	15	18	22	20	М-13	19	27	35	41	47	52	58	64
М-14	3	5	8	12	16	20	24	28	М-14	20	28	36	42	48	54	60	66
М-16	5	8	11	15	20	24	28	32	М-16	22	30	38	45	52	58	64	70
М18	6	9	12	16	22	26	30	34	М18	25	32	40	47	55	61	67	73
Д-10	5	8	11	13	15				Д-10	12	20	27	33	38	42	46	50
Д-12	5	8	11	14	16				Д-12	15	22	28	33	38	42	46	50
Д-13	5	8	11	14	17				Д-13	16	22	28	33	39	43	48	53
Д-14	6	9	12	15	18				Д-14	17	23	29	34	40	45	50	55
Д-16	6	9	12	16	20				Д16	15	22	29	34	40	45	50	55
Д- 18	6	9	12	16	20				Д 18	12	20	27	34	40	45	50	55

### Нормативы по СФП

Кросс: М-10-12, Д-10-15 — 1км

М-14, Д-16-18- 2км

М-16-18 - 3км

Передвижение по навесной переправе 18 м, угол наклона -10 градус. В секундах

### Критерии оценки

*Обработка результатов*

От 19 до 29 баллов – высокий уровень

От 9 до 18 баллов - средний уровень

1 – 8 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации проводится анализ. Итоги промежуточной аттестации оформляются протоколом.