

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc12971118)

[2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 7](#_Toc12971119)

[2.1. Учебный план первого года обучения 7](#_Toc12971120)

[2.2. Учебный план второго года обучения 14](#_Toc12971121)

[2.3. Учебный план третьего года обучения 21](#_Toc12971122)

[2.4. Учебный план четвертого года обучения 29](#_Toc12971123)

[2.5. Учебный план пятого года обучения 37](#_Toc12971124)

[2.6. Учебный план шестого года обучения 45](#_Toc12971125)

[3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 51](#_Toc12971126)

[3.1. Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения. 51](#_Toc12971127)

[3.2. Формы аттестации и оценочные материалы. 52](#_Toc12971128)

[3.3. Методические материалы 52](#_Toc12971129)

[3.4. Литература для учащихся 53](#_Toc12971130)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 54](#_Toc12971131)

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» (далее программа) – туристско-краеведческая.

Дополнительное туристское образование можно рассматривать как своеобразную образовательно-воспитательную среду, которая характеризуется работой добровольных детских объединений, менее регламентированных и более способных (нежели общеобразовательная школа) к построению и поддержке диагностических и субъект-субъектных отношений. Поскольку здесь осуществляется взаимное освоение, проживание (сопереживание с ярким эмоциональным фоном, психологическим и физическим напряжением в условиях соревнований или похода) образовательных, профессиональных, культурных, духовных ценностей детьми и взрослыми как равноправных субъектов туристской деятельности.

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания равных стартовых условий для занятий спортивным туризмом и самосовершенствования учащихся из любой территории Республики Марий Эл.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Спортивный туризм» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов в данной последовательности: личной, командной техники пешеходного и лыжного туризма на длинных и коротких дистанциях, что способствует результативности образовательного процесса, позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождения дистанций.

При составлении программы авторы опирались на примерные образовательные учебные программы дополнительного образования: «Спортивный туризм: туристское многоборье» (СмирновД.В.,2003), «Туристы проводники» (Константинов Ю.С., 2004), «Юные туристы-многоборцы» (Махов И.И., 2007), «Пеше-лыжный туризм» (Константинов Ю.С., Рыжков В.М, 2015), «Спортивный туризм» (Велижанина А.Б., Чмаев А.В., 2018).

Новизна программы заключается в том, что в рамках шестилетнего цикла обучения, она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования обучающегося.

Программа адресована обучающимся в возрасте 10-18 лет, имеющим медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом.

Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 10-15 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит и интимно-личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. При этом его внеурочная деятельность становится как бы осуществляемой активностью. Она содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. Его главная ценность – система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Старший школьный возраст 16-18 лет характеризуется формированием мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности.

Цель программы: создание условий для непрерывного развития и самореализации личности учащихся, в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний в области туризма и спорта.

Задачи программы:

− приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму;

− воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;

− всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;

− самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;

− укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Одной из главных задач педагога при реализации данной программы является формирование и совершенствование значимых свойств личности обучающегося путем изменения системы отношений к процессу туристско-краеведческой деятельности, к самому себе и окружающим и создание условий для межличностных отношений, учащихся в рамках сплоченного спортивного коллектива.

В детское объединение 1-2 года обучения принимаются желающие при наличии медицинского допуска (справки), в объединениях 3-6 года обучения переводятся учащиеся, успешно прошедшие отборочные тесты по физической, тактической и специальной подготовке.

Общий объём программы составляет 2 700 часов. Программа рассчитана на 6 лет обучения.

Таблица 1.1.Недельная нагрузка

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность занятий (теория, час) | Продолжительность занятий по физ.подготовке (час) | Продолжительность практических занятий на местности (час) | Периодичность в неделю (раз) | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
| 1 год обучения | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 3 | 6 | 216 |
| 2 год обучения | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 3 | 9 | 324 |
| 3 год обучения | 1 | 2-3 | 2-3 | 4 | 12 | 432 |
| 4 год обучения | 1 | 2-3 | 2-3 | 4 | 12 | 432 |
| 5 год обучения | 1 | 2-3 | 2-3 | 6 | 18 | 648 |
| 6 год обучения | 1 | 2-3 | 2-3 | 6 | 18 | 648 |

Рекомендуемый минимальный состав группы: первого года обучения 12-15 человек, второго года – не менее 10-12 человек, третьего года – не менее 10-12 человек, четвертого года – не менее 8-10 человек, пятого года – не менее 6-8 человек, шестого года – не менее 4-6 человек.

Обучение по данной программе включает, наряду с освоением теории, занятия общей (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП), а также практические занятия по спортивному туризму.

Основной формой организации учебного занятия является практическое занятие, теоретическая часть которого проходит в виде лекции или беседы. Выполнение заданий (упражнений) может осуществляться с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся следует больше внимания уделять занятиям с малыми группами (2-4 человека, «связка», «группа») и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Для 1 и 2 года обучения учебные занятия проводятся 2-4 часа в день, при чём, большая часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и погодных условий.

Для 3-4 года обучения один раз в 3 месяца проводятся учебно-тематические занятия (сборы), которые включают разбор домашнего задания, теоретические и практические задания (тесты) согласно УТП, и один раз в 3 месяца участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях не ниже 2-3 класса (областных или учебных, в естественных условиях или в спортивном зале).

Для 5-6 года обучения один раз в 3 месяца проводятся учебно-тематические занятия (сборы), которые включают разбор домашнего задания, теоретические и практические задания (тесты) согласно УТП, и один раз в 3 месяца участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях не ниже 3-4 класса (областных или учебных, в естественных условиях или в спортивном зале).

Педагог разрабатывает для каждой возрастной группы рекомендации по тренировочному процессу (домашнее задание) и рассылает его обучающимся. Дважды в неделю педагог общается с обучающимися при помощи интернета, консультируя по возникающим вопросам и контролируя отчёты учащихся по тренировочному процессу, который они осуществляют самостоятельно. В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами каждого обучающегося.

Подготовка спортсменов в программе разделена на следующие этапы: предварительной (базовой) подготовки – 1 год; начальной специализации в туристско-спортивной подготовке – 2-3 годы; этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений – 4-6 годы с учётом возрастных психофизиологических особенностей учащихся.

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ спортивного туризма, краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 1-2 класса.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного и лыжного туризма на дистанциях.

Третий год обучения (начальной специализации) предполагает закрепление технических видов личной и командной техники пешеходного и лыжного туризма на дистанциях. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 2-3 класса по спортивному туризму.

Четвертый год обучения предполагает участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 3-4 класса городского (районного), областного, регионального, всероссийского уровней; обучение поисково-спасательным работам (ПСР); получение спортивных разрядов по спортивному туризму; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, туристских слетов; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по спортивному туризму).

Пятый год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях 3-4 класса городского (районного), областного, регионального, всероссийского уровней; обучение поисково-спасательным работам (ПСР); получение спортивных разрядов по спортивному туризму; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, туристских слетов; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по спортивному туризму).

Шестой год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования) предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного и лыжного туризма на дистанциях; участие в конкурсных программах слетов; подготовку организаторов туристского движения, старших судей технических этапов; выполнение спортивных нормативов от 2 разряда до КМС по спортивному туризму.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Учебный планпервого года обучения**

Таблица2.1. Учебный план первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Введение** | **4** | **4** | **0** |  |
| 1.1. | Спортивный туризм, история развития | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 1.2. | Воспитательная роль спортивного туризма | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| **2.** | **Основы туристско-спортивной подготовки** | **109** | **15** | **94** |  |
| 2.1. | Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 2.2. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 2.3. | Личное снаряжение | 4 | 1 | 3 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.4. | Групповое снаряжение | 4 | 1 | 3 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.5. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и«дистанция - лыжная» (личная) 1-2 класса | 26 | 2 | 24 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий и упражнений |
| 2.6. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и«дистанция - лыжная - группа»1-2 класса | 24 | 2 | 22 |  |
| 2.7. | Соревнования по спортивному туризму | 47 | 5 | 42 | Наблюдение, участие в соревнованиях 1-2 класса |
| **3.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **10** | **4** | **6** |  |
| 3.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 4 | 2 | 2 | Опрос, изучение комплекса гимнастических упражнений |
| 3.2. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 | Выполнение заданий |
| **4.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **62** | **2** | **60** |  |
| 4.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 4.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 3 | 1 | 2 | Ведение дневника самоконтроля |

Продолжение таблицы 2.1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3. | Общая физическая подготовка | 36 | 0 | 36 | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов |
| 4.4. | Специальная физическая подготовка | 22 | 0 | 22 |
| **5.** | **Краеведение** | **5** | **1** | **4** |  |
| 5.1. | История и природные особенности Урала и Свердловской области. Экскурсионные объекты Свердловской области: исторический, природные, заповедные и памятные места | 5 | 1 | 4 | Опрос, учебно-тренировочный выход |
| **6.** | **Организация и проведение однодневных походов** | **16** | **4** | **12** |  |
| 6.1. | Особенности снаряжения пеших и лыжных походов | 8 | 2 | 6 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 6.2. | Особенности тактики и техники пеших и лыжных походов | 8 | 2 | 6 | Наблюдение, учебный выход |
| **7.** | **Факультативные занятия** | **10** | **0** | **10** |  |
|  | **Итого:** | **216** | **30** | **186** |  |

1. Введение в программу.

1.1. Спортивный туризм, история развития.

Теория: Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «дисциплина дистанция», «дисциплина маршрут» (спортивные походы), «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

1.2. Воспитательная роль спортивного туризма.

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа.

2. Основы туристско-спортивной подготовки.

2.1. Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила проведения соревнований и слётов по туризму с учащимися.

2.2. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на соревнованиях). Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Знакомство с правилами техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

2.3. Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: 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. Подгонка личного снаряжения. Выполнение заданий.

2.4. Групповое снаряжение.

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.

2.5. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 1-2 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 1-2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) 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. Выполнение заданий и упражнений.

2.6.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 1-2 класса.

Теория: Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходногои лыжного 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.

Практика: 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). Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий и упражнений.

2.7. Соревнования по спортивному туризму

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму (1-2 класса дистанций). Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному туризму. Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1- 2 класса.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, приём душа после тренировки, баня. Режим питания, питьевой режим в походе и на соревнованиях. Процедуры закаливания воздухом, водой солнцем. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу после парной. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потёртостей и других травм.

Практика: Применение средств личной гигиены на соревнованиях и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и соревнований, уход за одеждой и обувью. Способы обеззараживания питьевой воды. Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

3.2.Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

4. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат, мышцы, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о самоконтроле, о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки.

Теория: Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного тренировочного процесса, и высоких результатов на соревнованиях. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. Специфические особенности спортивного туризма. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. На местности: спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности. Лыжная подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

4.4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов-спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 5 до 20 км. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Бег в "гору". Преодоление полосы препятствий для каждого конкретного вида. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: через яму с водой, канаву, ручей, прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вниз бровки оврага и т.д. Развитие координации: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на бревне. Переправы через условный овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем в том числе без помощи ног, подъем по условно крутым склонам. Элементы скалолазания. Развитие силы: ходьба "гусиным шагом" в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, "полушпагаты", "шпагаты", маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

5. Краеведение

5.1 История и природные особенности Республики Марий Эл и города Йошкар-Ола. Экскурсионные объекты Республики Марий Эл: исторический, природные, заповедные и памятные места.

Теория: Знакомство с историей и природными особенностями Республики Марий Эл и города Йошкар-Ола. Экскурсионные объекты Республики Марий Эл и города Йошкар-Ола: исторические, природные, заповедные и памятные места.

Практика: Учебно-тренировочный выход на набережную г. Йошкар-Олы.

6. Организация и проведение однодневных походов.

6.1. Особенности снаряжения пеших и лыжных походов (выходного дня).

Теория: Перечень группового снаряжения для пеших и лыжных походов, отличия. Ремонтный набор в лыжных путешествиях.

Практика: Подготовка снаряжения для учебно-тренировочного выхода. Выполнение заданий.

6.2. Особенности тактики и технике пеших и лыжных походов.

Теория: Тактика преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах. «Торение» лыжни, движение «серпантином».

Практика: Учебно-тренировочный выход в лесопарковую зону «Сосновая роща» города Йошкар-Ола.

*Планируемые результаты 1 года обучения*

Личностные:

− положительное отношение к систематическим занятиям спортивным туризмом;

− развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;

− понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья.

Предметные:

− знание об истории развития спортивного туризма в России;

− представление о правилах личной гигиены, приёмах оказания первой доврачебной помощи;

− умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных и лыжных дистанциях 1-2 класса

Метапредметные.

− следовать при выполнении задания инструкциям педагога;

− понимать цель выполняемых действий;

− различать виды дистанций в пешеходном и лыжном туризме;

− приходить к общему решению, работая в паре- «связке».

**2.2. Учебный план второго года обучения**

Таблица2.2. Учебный план второго года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризм, как вид спорта** | **183** | **14** | **169** |  |
| 1.1. | Классификация видов спортивного туризма | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.2. | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.3. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 1.4. | Личное снаряжение | 3 | 1 | 2 | Выполнение заданий |
| 1.5. | Групповое снаряжение | 3 | 1 | 2 | Выполнение заданий |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 2-3 класса. | 44 | 1 | 43 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 2-3 класса. | 26 | 1 | 25 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа»2-3 класса. | 27 | 2 | 25 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.9. | Соревнования по спортивному туризму | 76 | 4 | 72 | Участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 2-3 класса |
| **2.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **14** | **5** | **9** |  |
| 2.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 3 | 1 | 2 | Опрос, выполнение заданий |
| 2.2. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 7 | 2 | 5 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.3. | Приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 2 | 2 | Выполнение заданий |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **95** | **2** | **93** |  |
| 3.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 3.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, ведение дневника самоконтроля |

Продолжение таблицы 2.2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | Общая физическая подготовка | 47 | 0 | 47 | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов |
| 3.4. | Специальная физическая подготовка | 44 | 0 | 44 |
| **4.** | **Организация и проведения походов** | **16** | **4** | **12** |  |
| 4.1. | Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах. | 8 | 2 | 6 | Учебно-тренировочный выход |
| 4.2. | Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах. | 8 | 2 | 6 | Учебно-тренировочный выход |
| **5.** | **Факультативные занятия** | **16** | **0** | **16** |  |
|  | **Итого:** | **324** | **25** | **299** |  |

1. Спортивный туризм, как вид спорта.

1.1. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определятся суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного и лыжного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. 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 учащихся на занятиях и соревнованиях.

Теория: Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, 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.

1.4. Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское 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.

Практика: Специальное туристское снаряжение: 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. Подгонка и совершенствование личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.5. Групповое снаряжение

Теория: 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.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Комплектование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.6.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 2-3 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: 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 личной дистанции:

- без специального туристского снаряжения: подъем, спуск, подъем - траверс; «маятник»;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) 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». Выполнение заданий.

1.7. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 2-3 класса.

Теория: Спортивное и прикладное значение узлов. Понятие о тактике. Организация работы связки на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного и лыжного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в связке. Распределение обязанностей между членами «связки».

Практика: 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 внештатных ситуаций:

- без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону; вязание узлов; «маятник»; оказание первой помощи;

- с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), 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». Выполнение заданий.

1.8. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 2-3 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го классов. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

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

1.9. Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 2-3 класса.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: 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.

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

2.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: 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.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

2.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: 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) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: 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 спортивным туризмом.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: 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.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.3. Общая физическая подготовка

Практика: 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, эстафеты. Гимнастические упражнения. 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 500 м, 2000 м на время, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

3.4. Специальная физическая подготовка

Практика: 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 выходы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» 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. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на «бревне». Переправа по бревну через «канаву»; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки». Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. 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. 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. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Выполнение заданий. Сдача нормативов.

4. Организация и проведение походов.

4.1. Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.

Теория: Естественные препятствия на пешем и лыжном маршруте.

Практика: Учебно-тренировочный выход в район д. Корта Медведевского района.

4.2. Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.

Теория: Тактика и техника преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.

Практика: Учебно-тренировочный выход в район п. Песчаный Медведевского района.

*Планируемые результаты 2 года обучения*

Личностные:

− осознанное отношение к занятиям спортивным туризмом как средству саморазвития;

− развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам;

− осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы;

− готовность вести диалог с членами коллектива и достигать взаимопонимания.

Предметные:

− знание о Правилах вида спорта «Спортивный туризм»;

− знание о самоконтроле и врачебном контроле; − умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных и лыжных дистанциях 2-3 класса;

Метапредметные:

− умение самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом;

−владение основами самоконтроля;

− умение соотносить свои действия с поставленным заданием;

− умение сотрудничать при работе в «связке» или «группе».

**2.3. Учебный план третьего года обучения**

Таблица 2.3. Учебный план третьего года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризм, как вид спорта** | **229** | **15** | **214** |  |
| 1.1. | Классификация видов спортивного туризма | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.2. | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.3. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях | 2 | 2 | 0 | Опрос |
| 1.4. | Личное снаряжение | 3 | 1 | 2 | Выполнение заданий |
| 1.5. | Групповое снаряжение | 3 | 1 | 2 | Выполнение заданий |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 2-3 класса. | 47 | 1 | 46 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 2-3 класса. | 39 | 1 | 38 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа»2-3 класса. | 36 | 2 | 34 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.9. | Соревнования по спортивному туризму | 76 | 4 | 72 | Участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 2-3 класса |
| 1.10. | Инструкторская и судейская практика | 21 | 1 | 20 | Наблюдение, участие в судействе соревнований |
| **2.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **19** | **5** | **14** |  |
| 2.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 3 | 1 | 2 | Опрос, выполнение заданий |
| 2.2. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 7 | 2 | 5 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.3. | Приемы транспортировки пострадавшего | 9 | 2 | 7 | Выполнение заданий |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **140** | **2** | **138** |  |
| 3.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 | 1 | 0 | Опрос |

Продолжение таблицы 2.3.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, ведение дневника самоконтроля |
| 3.3. | Общая физическая подготовка | 72 | 0 | 72 | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов |
| 3.4. | Специальная физическая подготовка | 64 | 0 | 64 |
| **4.** | **Организация и проведения походов** | **24** | **4** | **20** |  |
| 4.1. | Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах. | 12 | 2 | 10 | Учебно-тренировочный выход |
| 4.2. | Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах. | 12 | 2 | 10 | Учебно-тренировочный выход |
| **5.** | **Факультативные занятия** | **20** | **0** | **20** |  |
|  | **Итого:** | **432** | **26** | **406** |  |

1. Спортивный туризм, как вид спорта.

1.1. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определятся суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного и лыжного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты). Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

1.3. Техника безопасности и правила поведения учащихся на занятиях и соревнованиях.

Теория: Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, 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.

1.4. Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское 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.

Практика: Специальное туристское снаряжение: 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. Подгонка и совершенствование личного снаряжения. Выполнение заданий.

1.5. Групповое снаряжение

Теория: 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.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Комплектование ремонтного набора. Выполнение заданий.

1.6.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 2-3 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: 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 личной дистанции:

- без специального туристского снаряжения: подъем, спуск, подъем - траверс; «маятник»;

- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) 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». Выполнение заданий.

1.7. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 2-3 класса.

Теория: Спортивное и прикладное значение узлов. Понятие о тактике. Организация работы связки на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного и лыжного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в связке. Распределение обязанностей между членами «связки».

Практика: 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 внештатных ситуаций:

- без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону; вязание узлов; «маятник»; оказание первой помощи;

- с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), 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». Выполнение заданий.

1.8. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 2-3 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го классов. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

- без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

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

1.9. Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 2-3 класса.

1.10. Инструкторская и судейская практика

Теория: Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя объединения). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных учебных соревнований. Права и обязанности судей.

Практика: Участие в судействе соревнований в качестве судьей на этапах, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

2. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: 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.

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

2.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: 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.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

2.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: 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) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: 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 спортивным туризмом.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: 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.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

3.3. Общая физическая подготовка

Практика: 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, эстафеты. Гимнастические упражнения. 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 500 м, 2000 м на время, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

3.4. Специальная физическая подготовка

Практика: 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 выходы (однодневные и многодневные). Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» 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. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на «бревне». Переправа по бревну через «канаву»; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки». Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. 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. 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. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Выполнение заданий. Сдача нормативов.

4. Организация и проведение походов.

4.1. Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.

Теория: Естественные препятствия на пешем и лыжном маршруте.

Практика: Учебно-тренировочный степенной или категорийный походпо Республике Марий Эл.

4.2. Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.

Теория: Тактика и техника преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.

Практика: Учебно-тренировочный степенной или категорийный походпо Республике Марий Эл.

*Планируемые результаты 3 года обучения*

Личностные:

− осознанное отношение к занятиям спортивным туризмом как средству саморазвития;

− развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам;

− осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы;

− готовность вести диалог с членами коллектива и достигать взаимопонимания.

Предметные:

− знание о Правилах вида спорта «Спортивный туризм»;

− знание о самоконтроле и врачебном контроле; − умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных и лыжных дистанциях 2-3 класса;

Метапредметные:

− умение самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом;

−владение основами самоконтроля;

− умение соотносить свои действия с поставленным заданием;

− умение сотрудничать при работе в «связке» или «группе».

**2.4. Учебный план четвертого года обучения**

Таблица2.4. Учебный план четвертого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризм, как вид спорта** | **241** | **7** | **234** |  |
| 1.1. | Классификация видов спортивного туризма | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.2. | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.3. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях | 4 | **0** | **4** | Опрос |
| 1.4. | Личное снаряжение | 5 | 1 | 4 | Выполнение заданий |
| 1.5. | Групповое снаряжение | 4 | 0 | 4 | Выполнение заданий |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная»(личная) 3-4 класса. | 34 | 0 | 34 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 3-4 класса. | 38 | 0 | 38 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 3-4 класса. | 47 | 1 | 46 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.9. | Соревнования по спортивному туризму | 37 | 1 | 36 | Участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 2-3 класса |
| 1.10. | Инструкторская и судейская практика | 21 | 1 | 20 | Наблюдение, участие в судействе соревнований |
| 1.11. | Туристские слёты и соревнования | 49 | 1 | 48 | Участие в соревнованиях по СТ |
| **2.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **12** | **4** | **8** |  |
| 2.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 2.2. | Аптечка первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 4 | Выполнение заданий |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **140** | **2** | **138** |  |

Продолжение таблицы 2.4.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 3.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 3 | 1 | 2 | Ведение дневника самоконтроля |
| 3.3. | Общая физическая подготовка | 72 | 0 | 72 | Выполнение заданий, сдача нормативов |
| 3.4. | Специальная физическая подготовка | 64 | 0 | 64 | Игры, упражнения, сдача нормативов |
| **4.** | **Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях** | **21** | **4** | **17** |  |
| 4.1. | Возникновение экстремальных ситуаций в походе: причины, меры по их устранению | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 4.2. | Действия группы в экстремальных ситуациях | 4 | 1 | 3 | Выполнение заданий |
| 4.3. | Организация туристского быта | 6 | 1 | 5 | Выполнение заданий |
| 4.4. | Питание в полевых условиях | 6 | 1 | 5 | Выполнение заданий |
| 4.5. | Подведение итогов туристского мероприятия. Отчёт. | 3 | 0 | 3 | Выполнение заданий |
| **5.** | **Факультативные занятия** | **18** | **0** | **18** |  |
|  | **Итого:** | **432** | **17** | **415** |  |

1. Спортивный туризм

1.1. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определятся суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного и лыжного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория: Регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по спортивному туризму. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го и 4-ого класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.3. Техника безопасности и правила поведения, учащихся на занятиях и соревнованиях.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях. Разбор конкретных аварийных ситуаций. Отработка навыков соблюдения безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Выполнение заданий.

1.4. Личное снаряжение.

Теория: Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практика: Подгонка, ремонт и хранение личного снаряжения. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям. Выполнение заданий.

1.5. Групповое снаряжение.

Практика: Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Эксплуатация и транспортировка. 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. Выполнение заданий.

1.6.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 3-4 класса.

Практика: Преодоление технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 3-4 класса. Выполнение заданий.

1.7.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 3-4 класса.

Практика: Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Разбор 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 связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах 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; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз». Выполнение заданий.

1.8.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 3-4 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го классов. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: 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 3-4-го классов.Формирование умений и навыков работы на дистанции командой с наведением перил и сопровождения: 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; переправа через «реку вброд» по перилам, наведенным командой. Выполнение заданий.

1.9. Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория: Цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции ПСР. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практика: Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего». Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности; с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой;спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем). Выполнение заданий.

1.10. Инструкторская и судейская практика

Теория: Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя объединения). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных учебных соревнований. Права и обязанности судей.

Практика: Участие в судействе соревнований в качестве судьей на этапах, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Теория: Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму 3-4 класса городского (районного), областного, регионального, всероссийского уровней на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

2. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

2.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

2.2. Аптечка первой доврачебной помощи (ПДП).

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

Практика: Формирование аптечки ПДП. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания. Выполнение заданий.

2.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

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

Практика: Выполнение заданий по отработке приёмов оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

2.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: 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.

Практика: Выполнение заданий по отработке разнообразных способов транспортировки пострадавшего с применением подручных материалов, изготовление носилок и волокуш.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: Строение и функции организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Предупреждение спортивного травматизма.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Пользование личным пульсометром.

3.3. Общая физическая подготовка

Практика: 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 игры и эстафеты. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове. Лыжный спорт. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 500 м, 1000 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. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 6-ти технических этапов в различных условиях местности. 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, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°.Упражнения в равновесии, выполняемые на «бревне». Движение по бревну, по жердям. Командные действия. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. 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. Сдача нормативов.

4. Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях

4.1 Возникновение экстремальных ситуаций в полевых условиях и меры их предупреждения

Теория: 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.

Практика: Разбор и анализ несчастных случаев в туристских походах.

4.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Теория: Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака 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.

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

4.3. Организация туристского быта

Теория: Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, 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.

Практика: Выполнение заданий. Самостоятельная работа по развертыванию 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.

4.4. Питание в полевых условиях

Теория: Перечень рекомендуемых продуктов для приготовления на костре. Примеры меню. Раскладка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение заданий.

4.5. Подведение итогов туристского мероприятия

Практика: Обсуждение итогов соревнований, похода, слёта, сборов. Обработка собранных материалов. Составление отчета, подготовка фотографий, видеофильма, ролика. Оформление документов на выполнение спортивных нормативов и значков участникам.

*Планируемые результаты четвертого года обучения*

Личностные:

− самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;

− осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности;

− готовность к безопасному поведению на занятиях спортивным туризмом и в повседневной жизни;

− развитие познавательной активности и самостоятельности.

Предметные:

− знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»;

− умение подбора и подгонки личного снаряжения;

− умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 3-4 класса;

− умение поддержать свою физическую форму.

Метапредметные:

− умение самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий;

− умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

− владение основами самооценки;

− умение находить решения при конфликтных ситуациях.

**2.5. Учебный план пятого года обучения**

Таблица 2.5. Учебный план пятого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризм, как вид спорта** | **361** | **7** | **354** |  |
| 1.1. | Классификация видов спортивного туризма | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.2. | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 1.3. | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях | 4 | **0** | **4** | Опрос |
| 1.4. | Личное снаряжение | 5 | 1 | 4 | Выполнение заданий |
| 1.5. | Групповое снаряжение | 4 | 0 | 4 | Выполнение заданий |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная»(личная) 3-4 класса. | 86 | 0 | 86 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.7. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 3-4 класса. | 78 | 0 | 78 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.8. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 3-4 класса. | 75 | 1 | 74 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.9. | Соревнования по спортивному туризму | 37 | 1 | 36 | Участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 2-3 класса |
| 1.10. | Инструкторская и судейская практика | 21 | 1 | 20 | Наблюдение, участие в судействе соревнований |
| 1.11. | Туристские слёты и соревнования | 49 | 1 | 48 | Участие в соревнованиях по СТ |
| **2.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **24** | **4** | **20** |  |
| 2.1. | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 2.2. | Аптечка первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.3. | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 7 | 1 | 6 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 2.4. | Приемы транспортировки пострадавшего | 13 | 1 | 12 | Выполнение заданий |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **213** | **2** | **211** |  |

Продолжение таблицы 2.5.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 3.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 6 | 1 | 5 | Ведение дневника самоконтроля |
| 3.3. | Общая физическая подготовка | 122 | 0 | 122 | Выполнение заданий, сдача нормативов |
| 3.4. | Специальная физическая подготовка | 84 | 0 | 84 | Игры, упражнения, сдача нормативов |
| **4.** | **Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях** | **32** | **4** | **28** |  |
| 4.1. | Возникновение экстремальных ситуаций в походе: причины, меры по их устранению | 2 | 1 | 1 | Опрос, наблюдение |
| 4.2. | Действия группы в экстремальных ситуациях | 4 | 1 | 3 | Выполнение заданий |
| 4.3. | Организация туристского быта | 11 | 1 | 10 | Выполнение заданий |
| 4.4. | Питание в полевых условиях | 11 | 1 | 10 | Выполнение заданий |
| 4.5. | Подведение итогов туристского мероприятия. Отчёт. | 4 | 0 | 4 | Выполнение заданий |
| **5.** | **Факультативные занятия** | **18** | **0** | **18** |  |
|  | **Итого:** | **648** | **17** | **631** |  |

1. Спортивный туризм

1.1. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определятся суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного и лыжного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Теория: Регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по спортивному туризму. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.3. Техника безопасности и правила поведения, учащихся на занятиях и соревнованиях.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях. Разбор конкретных аварийных ситуаций. Отработка навыков соблюдения безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Выполнение заданий.

1.4. Личное снаряжение.

Теория: Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практика: Подгонка, ремонт и хранение личного снаряжения. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям. Выполнение заданий.

1.5. Групповое снаряжение.

Практика: Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Эксплуатация и транспортировка. 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. Выполнение заданий.

1.6.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 3-4 класса.

Практика: Преодоление технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 3-4 класса. Выполнение заданий.

1.7.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 3-4 класса.

Практика: Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Разбор 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 связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах 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; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз». Выполнение заданий.

1.8.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 3-4 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-4-го классов. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Практика: 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 3-4-го классов. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой с наведением перил и сопровождения: 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; переправа через «реку вброд» по перилам, наведенным командой. Выполнение заданий.

1.9. Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория: Цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции ПСР. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практика: Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего». Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности; с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем). Выполнение заданий.

1.10. Инструкторская и судейская практика

Теория: Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя объединения). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных учебных соревнований. Права и обязанности судей.

Практика: Участие в судействе соревнований в качестве судьей на этапах, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Теория: Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму 3-4 класса городского (районного), областного, регионального, всероссийского уровней на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

2. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

2.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

2.2. Аптечка первой доврачебной помощи (ПДП).

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

Практика: Формирование аптечки ПДП. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания. Выполнение заданий.

2.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

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

Практика: Выполнение заданий по отработке приёмов оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

2.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: 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.

Практика: Выполнение заданий по отработке разнообразных способов транспортировки пострадавшего с применением подручных материалов, изготовление носилок и волокуш.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Теория: Строение и функции организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

3.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Предупреждение спортивного травматизма.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Пользование личным пульсометром.

3.3. Общая физическая подготовка

Практика: 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 игры и эстафеты. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове. Лыжный спорт. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 500 м, 1000 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. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 6-ти технических этапов в различных условиях местности. 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, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление наклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°.Упражнения в равновесии, выполняемые на «бревне». Движение по бревну, по жердям. Командные действия. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. 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. Сдача нормативов.

4. Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях

4.1 Возникновение экстремальных ситуаций в полевых условиях и меры их предупреждения

Теория: 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.

Практика: Разбор и анализ несчастных случаев в туристских походах.

4.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Теория: Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака 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.

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

4.3. Организация туристского быта

Теория: Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, 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.

Практика: Выполнение заданий. Самостоятельная работа по развертыванию 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.

4.4. Питание в полевых условиях

Теория: Перечень рекомендуемых продуктов для приготовления на костре. Примеры меню. Раскладка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение заданий.

4.5. Подведение итогов туристского мероприятия

Практика: Обсуждение итогов соревнований, похода, слёта, сборов. Обработка собранных материалов. Составление отчета, подготовка фотографий, видеофильма, ролика. Оформление документов на выполнение спортивных нормативов и значков участникам.

*Планируемые результаты пятого года обучения*

Личностные:

− самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;

− осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности;

− готовность к безопасному поведению на занятиях спортивным туризмом и в повседневной жизни;

− развитие познавательной активности и самостоятельности.

Предметные:

− знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»;

− умение подбора и подгонки личного снаряжения;

− умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 3-4 класса;

− умение поддержать свою физическую форму.

Метапредметные:

− умение самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий;

− умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

− владение основами самооценки;

− умение находить решения при конфликтных ситуациях.

**2.6. Учебный план шестого года обучения**

Таблица2.6. Учебный план шестого года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Спортивный туризм, как вид спорта** | **378** | **9** | **369** |  |
| 1.1. | Правила поведения занимающихся и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 3 | 1 | 2 | Опрос, выполнение заданий |
| 1.2. | Специальное личное снаряжение | 5 | 1 | 4 | Выполнение заданий |
| 1.3. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 4-5 класса | 92 | 1 | 91 | Наблюдение, выполнение заданий и упражнений. |
| 1.4. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 4-5 класса | 84 | 1 | 83 |
| 1.5. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 4-5 класса | 81 | 2 | 79 |
| 1.6. | Технико-тактическая подготовка дисциплины ПСР | 37 | 1 | 36 | Наблюдение |
| 1.7. | Инструкторская и судейская практика | 17 | 1 | 16 | Участие в судействе соревнований по СТ |
| 1.8. | Туристские слёты и соревнования | 59 | 1 | 58 | Наблюдение, участие в учебно-тренировочных соревнованиях и сборах, конкурсных программах |
| **2.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **231** | **0** | **231** |  |
| 2.1. | Врачебный контроль самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках | 1 | 0 | 1 | Дневник самоконтроля |
| 2.2. | Общая физическая подготовка | 132 | 0 | 132 | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов. |
| 2.3. | Специальная физическая подготовка | 98 | 0 | 98 |
| **3.** | **Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях** | **19** | **3** | **16** |  |
| 3.1. | Организация туристского быта в полевых условиях | 11 | 1 | 10 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 3.2. | Подготовка к туристскому мероприятию | 5 | 1 | 4 | Опрос, контрольные сборы |
| 3.3. | Подведение итогов туристского мероприятия. Отчёт. | 3 | 1 | 2 | Подготовка отчёта |

Продолжение таблицы 2.6.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.** | **Факультативные занятия** | **20** | **0** | **20** |  |
|  | **Итого:** | **648** | **12** | **636** |  |

1. Спортивный туризм

1.1. Правила поведения занимающихся и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Теория: Психологический климат в группе, обеспечение безопасности учащихся. Подбор участников, слаженность, сработанность, сплоченность группы – залог успешных ее действий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Конфликты в группе, их причины, способы устранения. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях.

Практика: Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологический тренинг участников команды. Разработка тактики действия группы в аварийных ситуациях, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и самостраховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям. Выполнение заданий.

1.2. Специальное личное снаряжение

Теория: Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнования по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Устройства для подъема по вертикальным перилам (типа «жумар») и спуска по вертикальным перилам (типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»). Перечень командного снаряжения.

Практика: Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением спортсмена-туриста. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения. Выполнение заданий.

1.3. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» и «дистанция - лыжная» (личная) 4-5 класса

Практика: Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 4-5-го классов. Формирование умений и навыков на этапах: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; прохождение бревна с самонаведением перил, «маятником»; наклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс -спуск по вертикальным перилам. Выполнение заданий и упражнений.

1.4. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» и «дистанция - лыжная - связка» 4-5 класса.

Теория: Технические этапы дистанций 4-5-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их преодоления. Технико-тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований.

Практика: Организация командной страховки. Слаженность, сработанность «связки», взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы «связки» на дистанциях пешеходных и лыжных. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 4-5-класса. Организация работы «связки» на технических этапах дистанций 4-5 класса по технике пешеходного и лыжного туризма с использованием специального туристского снаряжения: подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенным «связкой»; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным «связкой»; переправа через реку вброд по перилам, наведенным «связкой»; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Выполнение заданий и упражнений.

1.5.Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» и «дистанция - лыжная - группа» 4-5 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 4- 5 классов. Тактика личного прохождения туристских этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Система «ралли» вида КТМ, ее особенности. Работа по временному графику: график опережения, опоздания. Действие участников команд в ситуации «незначительного отставания от графика» и «значительного отставания от графика». Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Формирование умений и навыков прохождения дистанции вида КТМ системой «ралли». Движение по временному графику. Планирование прохождения дистанции с учетом сложности технических этапов. Отработка умений скоростной подготовки снаряжения к этапу. Быстрый уход с этапа, транспортировка снаряжения после прохождения этапа. Маркировка веревок в движении. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 4- 5 классов. Формирование умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе «наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе «Параллельная переправа». Выполнение заданий и упражнений.

1.6. Технико-тактическая подготовка дисциплины «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория: Соревнования по поисково-спасательным работам с водными препятствиями, особенности работы команды на дистанции. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению при работе через водную преграду. Правила поведения «пострадавшего». Страховка и самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего на этапах ПСР. Технико-тактические приемы организации командной работы на этапах дистанции. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Условные знаки аварийной сигнализации.

Практика: Формирование умений, отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции с водными препятствиями. Совершенствование технических приемов организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Формирование умений и навыков на технических этапах с наведением перил и организацией сопровождения: наведение перил и организация сопровождения на этапе «Транспортировка условного пострадавшего через водную преграду по навесной переправе»; переправа «пострадавшего» через водную преграду по бревну по перилам, наведенным командой; подъем и спуск «пострадавшего» по склону (на носилках и на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на носилках и на сопровождающем). Выполнение заданий и упражнений.

1.7. Инструкторская и судейская практика

Теория: Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практика: Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Участие в судействе соревнований по спортивному туризму в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. 1.8 Туристские слеты и соревнования Теория: Цели и задачи туристских мероприятий. Условия проведения, необходимое оборудование.

Практика: Участие в учебно-тренировочных соревнованиях, сборах. Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского (районного), областного и всероссийского уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях. Разработка и корректировка тактических схем прохождения дистанций соревнований. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по спортивному туризму. Участие в конкурсных программах. Разбор результатов.

2. Общая и специальная физическая подготовка

2.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках.

Практика: Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Прохождение врачебного контроля. Тейпирование.

2.2. Общая физическая подготовка

Практика: Легкая атлетика Бег на дистанции: 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м. Бег по пересеченной местности (кросс) 5-7 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Упражнения на «бревне», опорные прыжки. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове. Лыжный спорт: прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

2.3. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной, пересеченной и заболоченной местности на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 до 15 км. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 8 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью. Преодоление коротких дистанций «Техника пешеходного туризма» до 100 м с преодолением не менее 6 технических этапов (спринт). Упражнения для развития ловкости на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Преодоление этапов «Параллельная переправа с перестежками», «Подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам». Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапов «Навесная переправа», «Параллельная переправа» с отягощениями (сопровождающей веревкой) до 30 метров. Преодоление этапов «Наклонная навесная переправа» (угол наклона веревки более 20°) вверх; «Подъем и спуск по вертикальным перилам» (до 5 м 3-4 раза). Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц: наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

3. Организация и проведение походов или соревнований в полевых условиях.

3.1. Организация туристского быта в полевых условиях

Теория: Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия (соревнований). Особенности бивака на днёвке, полуднёвке, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика: Выбор места лагеря, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Выполнение заданий и упражнений.

3.3. Подготовка к туристскому мероприятию

Теория: Выбор места и района мероприятия. Подготовка перечня необходимого оборудования и снаряжения. Распределение должностей и обязанностей. Хозяйственная и техническая подготовка мероприятия. Составление сметы - раскладки.

Практика: Подготовка к совершению многодневного туристского мероприятия. Разработка планов-графиков и схем учебно-тренировочных дистанций и выходов, подготовка документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личного и группового снаряжения и оборудования.

3.4. Подведение итогов туристского мероприятия. Отчёт.

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом.

Практика: Разбор, ремонт и складирование туристского инвентаря и снаряжения. Анализ мероприятия. Подготовка отчётных документов, фото и видео материалов.

*Планируемые результаты шестого года обучения*

Личностные:

− самоопределение личности в результате выбора собственных целей и средств для достижения спортивного мастерства;

− наличие активной жизненной позиции, интереса к социальным проблемам, восприимчивость к критике;

− развитие познавательно самостоятельности;

− формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Предметные:

− знание о нормативах вида спорта «Спортивный туризм»;

− умение подгонки личного и группового снаряжения;

− умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 4-5 класса;

− ведение дневника самоконтроля и применение пульсометра;

− умение поддержать свою физическую форму.

Метапредметные.

- умение самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- принятие решений и осуществления осознанного выбора при решении задач;

- умение оценить правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её выполнения;

- умение организовать сотрудничество, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**3.1. Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения.**

Таблица 3.1 Групповое оборудование и снаряжение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование | Кол-во единиц |
| 1 | Туристско-спортивный полигон | комплекс |
| 2 | Тент костровой (3\*5м) | 2 шт |
| 3 | Палатки туристские 3-4 местные | 4 шт |
| 4 | Пила двуручная в чехле | 1 шт |
| 5 | Топор в чехле | 1 шт |
| 6 | Котлы туристские (5-7 л) и рукавицы костровые | комплекс |
| 7 | Аптечка первой помощи в боксе | 1 шт |
| 8 | Коврик теплоизоляционный | 10-20 шт |
| 9 | Фонари осветительные | 2 шт |
| 10 | Лопатка сапёрная в чехле | 1 шт |
| 11 | Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика | до 500 м |
| 12 | Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости | до 20 м |
| 13 | Индивидуальная страховочная система | 15 шт |
| 14 | Карабин туристский автомат | 30 шт |
| 15 | Карабин туристский стальной | 30 шт |
| 16 | Каска защитная | 15 шт |
| 17 | Ледобуры | 5-10 шт |
| 18 | Пантин (правый, левый) | 15 шт |
| 19 | Жумары (правый, левый) | 15-20 шт |
| 20 | Спусковые устройства (восьмёрка) | 15 шт |
| 21 | Тросик костровой | 1 шт |
| 22 | Курвиметр | 1 шт |
| 23 | Секундомер электронный | 2 шт |
| 24 | Рулетка 50-100 м | 1 шт |
| 25 | Мультимедиа и экран демонстрационный | комплекс |
| 26 | Доска учебная (мелки цветные) | комплекс |
| 27 | Флипчарт (фломастеры) | комплекс |
| 28 | Станок для подготовки лыж, утюг | комплекс |
| 29 | Виборды/ Конусы оградительные | 40/19 шт |
| 30 | Сетка оградительная | 150 м |
| 31 | Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований |  |

Таблица 3.2. Личное туристское снаряжение обучающегося

|  |  |
| --- | --- |
| Рюкзак объёмом 90-110 л. | Индивидуальная страховочная система |
| Спальный мешок в чехле | Каска |
| Карабин – 10 шт. (не менее) | Перчатки или рукавицы |
| Самостраховка- 2 шт (короткая и длинная) | Часы наручные с пульсометром |
| Спортивная одежда и обувь по сезону | Фляга для питьевой воды (пластиковая) |
| Лыжи, лыжные ботинки, палки | Парафины |

**3.2. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации, учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения используются такие формы контроля как опрос, наблюдение и тестирование (выполнение заданий, сдача нормативов). Тестирование используется для ОФП, СФП и профильной туристской подготовки и имеет целью сравнить результаты начального этапа обучения и завершающего этапа для выявления роста или уменьшения показателей физической и специальной подготовленности. Наблюдение имеет целью выявление ошибок в технике и тактике профильной туристской подготовки и своевременную их коррекцию.

Итоговой формой аттестации является участие в соревнованиях на дистанциях от 1 до 4-5 классов сложности в соответствии с годом обучения, и сдача контрольных нормативов по ОФП.

Таблица 3.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение | Показатели | |
| Начало обучения | Окончание обучения |
| 1 | Бег на 100 метров |  |  |
| 2 | Подъём ног в висе на перекладине |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места |  |  |
| 4 | Подтягивание из виса на перекладине |  |  |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. |  |  |
| 6 | Бег 1000 м (1-2 год обучения) |  |  |
| 7 | Бег 10000 м (3-4 год обучения) |  |  |

**3.3. Методические материалы**

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта Россииот “22” июля 2013 г. № 571.

2. Регламент проведения спортивных соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Спортивные дисциплины: «дистанции-пешеходные» («дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная- связка», «дистанция-пешеходная -группа». 2014 г. Утверждено Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 г.

3. Регламент проведения спортивных соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Спортивные дисциплины: «дистанции-лыжные» («дистанция-лыжная», «дистанция-лыжная-связка», «дистанции-лыжная-группа». 2014 г. Утверждено Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 г.

4. Приказ от 20 февраля 2017 г. N 108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации». Зарегистрировано в Минюсте России 21 марта 2017 г. N 46058.

5. Комплект картографического материала.

6. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет). <http://www.gto.ru/norms>

**3.4. Литературадля учащихся**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996

2. Архипова Н.П. Заповедные места Свердловской области. Свердловск ,1984.

3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., 1981

4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., 1987

5. Рундквист Н. и др. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Свердловская область. Екатеринбург «Квист», 2009.

6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273- ФЗ от 29.12.2012 г. (с изм. и доп., вступил в силу 1 сентября 2013 г).

7. Грицак Ю.П. Организация самодеятельного туризма. «Экограф», 2008.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Феникс, 2008

2. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979

3. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001

4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств М.: Лептос, 1994 44

5. Константинов Ю.С. Туристические соревнования учащихся. М.: ЦЛЮТур МО РФ, 1995

6. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002

7. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм». М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2015

8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.,1986

9. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.

10. Кротов В.М. Развитие воспитательных функций коллектива. М.: Педагогика, 1974

11. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С.Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000

13. Махов И. И. Юные туристы-многоборцы. М., ФЦДЮТиК, 2007

14. Программа дополнительного образования детей: Вып. 5: «Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч.2. Этапы туристско-спортивной подготовки: учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства/ Под общ.ред. Д.В. Смирнова.– М.: Советский спорт, 2003

15. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи /Сост. Ю.С.Константинов, С.В.Усков. - М.: ФЦДЮТиК, 2006

16. Смирнов Д.В. Программа дополнительного образования детей: Вып. 5: «Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка.– М.: Советский спорт, 2003

17. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. / Под ред. С. Козловой. – М.:Владос, 2008

18. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Под ред. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Изд. Центр «Академия», 2000

19. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014 45

20. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования/М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2013

21. Учебник спасателя / Под общ.ред. Ю.Л.Воробьева. – Краснодар, 2002

22. Юные туристы-спасатели: программы дополнительного образования детей. – М., 2000.