

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

**Пояснительная записка**

**1.**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный туризм» (далее программа) – физкультурно-спортивная.

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.

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 туризма на длинных и коротких дистанциях, что способствует результативности образовательного процесса, позволит уменьшить количество совершаемых ошибок в работе на этапах и повысить скорость прохождениядистанций.

Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 7-15лет является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, обучающийся стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но, не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

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.

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

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(2-4человека, «связка», «группа») и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

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

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ спортивного туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского уровня.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях, ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 2-3 класса по спортивному туризму, спортивному ориентированию школьного и городского, республиканского уровней.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 3-4 класса городского республиканского, всероссийского уровней; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию; получение спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию; участие в конкурсных программах слетов.

Четвертый год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений) предусматривает становление туристского мастерства, расширение и углубление знаний; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях, на дистанциях 4-5 класса, республиканского, всероссийского уровней; участие в конкурсных программах слетов; выполнение спортивных нормативов от 2 разряда до КМС по спортивномутуризму.

## Цель и задачи программы

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

**Задачи программы**:

-приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивномутуризму;

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

-всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическаяподготовка;

-самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;

-укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

**Содержание учебно-тематического плана первого года обучения**

| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Введение** | **3** | **3** | **-** |   |
| 1.1 | Спортивный туризм, история развития | 2 | 2 | - | Опрос |
| 1.2 | Воспитательная роль спортивноготуризма | 1 | 1 | - | Опрос |
| **2.** | **Основы туристско-спортивной подготовки** | **79** | **10** | **69** |   |
| 2.1 | Нормативные документы по спортивному туризму | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2.2 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2.3 | Личное снаряжение | 4 | 1 | 3 | Наблюдение, выполнение заданий. |
| 2.4. | Групповое снаряжение | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, выполнение заданий. |
| 2.5. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 1-2 класса | 35 | 2 | 33 | Наблюдение, выполнение заданий и упражнений |
| 2.6. | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная - группа» 1-2 класса | 24 | 2 | 22 | Наблюдение, выполнение заданий и упражнений |
| 2.7. | Соревнования по спортивному туризму | 10 |  | 10 | Наблюдение, участие в соревнованиях по СТ 1-2 класса |
| **3.** | **Ориентирование на местности** | **32** | **10** | **22** |  |
| 3.1 | Основы топографии и картографии | 3 | 2 | 1 | Опрос, выполнение тренировочных упражнений. |
| 3.2 | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности | 3 | 2 | 1 | Опрос, учебные соревнования |
| 3.3 | Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и на соревнованиях | 20 | 4 | 16 | Наблюдение, выполнение упражнений и заданий |
| 3.4 | Топографическая съёмка местности | 6 | 2 | 4 | Наблюдение, выполнение упражнений |
| 4. | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **10** | **4** | **6** |  |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 4 | 2 | 2 |  Опрос, разучивание комплекса гимнастических упражнений |
| 4.2 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 6 | 2 | 4 | Выполнени езаданий |
| 5. | **Общая и специальная физическая подготовка** | 82 | 2 | 80 |   |
| 5.1. | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 | 1 |   | Опрос |
| 5.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 3 | 1 | 2 | Ведениедневникасамо-контроля |
| 5.3. | Общая физическая подготовка | 46 | - | 46 | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов |
| 5.4. | Специальная физическая подготовка | 32 | - | 32 | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов |
| **6.** | **Краеведение** | **4** | **1** | **3** |  |
| 6.1 | История и природные особенности Марий Эл; исторические, природные, заповедные и памятные места. | 4 | 1 | 3 | Опрос, учебно-тренировочный выход |
| **Итого за период обучения** | 210 | 30 | 180 |   |

**Тема 1. Введение в программу.**

* 1. Спортивный туризм, история развития.

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

* 1. Воспитательная роль спортивноготуризма.

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.

## Тема 2 Основы туристско-спортивной подготовки.

* 1. Нормативные документы по спортивному туризму.

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

* 1. 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.

* 1. Личное снаряжение.

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

* 1. 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. Формирование ремонтного набора. Выполнение заданий.

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

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дис-танций 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.

* 1. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция пешеходная – группа» 1-2класса.

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

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.

* 1. 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 уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1- 2 класса.

## Тема 3. Ориентирование на местности.

* 1. Основы топографии и картографии.

Теория: План и карта. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Географические координаты. Виды масштабов карт. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практика: Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Выполнение тренировочны хупражнений.

* 1. Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности.

Теория: Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов-ориентировщиков, участников соревнований, судей, контролёров КП. Легенды и оборудование КП. Преследование и сотрудничество на дистанции.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по ориентированию.

* 1. Техника и тактика ориентирования на местности, в спортивных походах и насоревнованиях.

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Выбор оптимального пути движения по карте на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Основные технические приёмы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи, в горах. Сходные (параллельные ситуации).

Практика: Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Выполнение заданий и упражнений.

* 1. Топографическая съёмка местности. Теория: Способы составления планаместности.

Съёмка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практика: Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини соревнования. Работа с картами различного масштаба. Копирование на кальку участка топографической карты. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Выполнение упражнений.

## Тема 4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь

* 1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивномутуризму

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 другихтравм.

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.

* 1. Основные приёмы оказания первой доврачебнойпомощи.

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.

## Тема 5.Общая и специальная физическая подготовка

* 1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышениеработоспособности.

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.

* 1. 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.

* 1. 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 и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом иориентированием.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Командные игры в спортивном зале (баскетбол, футбол, волейбол), упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). На местности: спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности. Лыжная подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение упражнений. Сдача нормативов.

* 1. 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: прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага и т.д. Развитие координации: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправы через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической стенке, лестнице, в том числе без помощи ног, подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, со специальными заданиями. 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. Метание различных предметов. 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. Сдачанормативов.

## Тема 6. Краеведение

6.1 История и природные особенности РМЭ, исторические, природные, заповедные и памятные места.

Теория: Знакомство с историей и природными особенностями РМЭ. Экскурсионные объекты РМЭ: исторические, природные, заповедные и памятные места.

Практика: Учебно-тренировочный выход к памятнику природы

## 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 укрепленииздоровья.

Предметные:

* знание об истории развития спортивного туризма вРоссии;
* представление о правилах личной гигиены, приёмах оказания первой доврачебной помощи;
* умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 1-2класса

Метапредметные:

* следовать при выполнении задания инструкциямпедагога;
* понимать цель выполняемых действий;
* различать виды дистанций в пешеходномтуризме;
* приходить к общему решению, работая в паре-«связке».

## Учебно-тематический план второго года обучения

| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Спортивный туризм, как вид спорта** | **106** | **10** | **96** |   |
| 1.1 | Классификация видов спортивного туризма | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.2 | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 | 1 | - | Опрос |
| 1.3 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях | 2 | 2 | - | 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» (личная) 2-3 класса. | 37 | 1 | 36 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.7 | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 2-3 класса. | 19 | 1 | 18 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.8 | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 2-3 класса. | 20 | 2 | 18 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.9 | Соревнования по спортивному туризму | 20 | - | 20 | Участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 2-3 класса |
| **2.** | **Ориентирование на местности** | **33** | **7** | **26** |   |
| 2.1 | Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию | 1 | 1 | - | Опрос |
| 2.2 | Условныезнакиспортивныхкарт | 3 | 1 | 2 | Топографическийдиктант |
| 2.3 | Техникаориентирования | 5 | 1 | 4 | Ориентированиенамаркированнойтрассе |
| 2.4 | Ориентирование на местности | 6 | 2 | 4 | Выполнение заданий |
| 2.5 | Соревнования по спортивному ориентированию | 18 | 2 | 16 | Участие в соревнованиях по СО |
| **3.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **14** | **5** | **9** |   |
| 3.1 | Личная гигиена туриста,профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 3 | 1 | 2 | Опрос, Выполнение заданий |
| 3.2 | Основные приемы оказаниям | 7 | 2 | 5 | Наблюдение, Выполнение заданий |
| 3.3 | Приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 2 | 2 | Выполнение заданий |
| **4** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **83** | **2** | **81** |   |
| 4.1 | Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности | 1 | 1 | - | Опрос |
| 4.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, ведение дневника самоконтроля |
| 4.3 | Общая физическая подготовка | 41 | - | 41 | Наблюдение, выполнение заданий, сдача нормативов. |
| 4.4 | Специальная физическая подготовка | 38 | - | 38 | Конкурсы, выполнение заданий, сдача нормативов. |
|   | **Итого:** | **236** | **24** | **212** |   |

**Содержание учебно-тематического плана второго года обучения**

**Тема 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 туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

* 1. Нормативные документы по спортивномутуризму.

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 значениесоревнований.

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

* 1. Техника безопасности и правила поведения учащихся на занятиях и соревнованиях.

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

* 1. Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

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

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. Выполнение заданий.

* 1. 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. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная» (личная) 2- 3класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дис-танций 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 значениеузлов.

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 дистанции командой:

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

Спортивное и прикладное значение узлов.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

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 с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной 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 вязанияузлов: «проводник однимконцом»,«восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий»,«стремя», «двойной проводник»«удавка»,«шкотовый»,«карабиннаяудавка»,«брамшкотовый».Выполнение заданий.

* 1. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная-группа» 2- 3класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го классов контрольно-туристского маршрута. 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 доврачебнойпомощи;

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, наведенныхсудьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил. Выполнение заданий.

* 1. 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 уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 2-3 класса.

## Тема 2.Ориентирование на местности

* 1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия .Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.
	2. Условные знаки спортивны хкарт

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

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

* 1. Техника ориентирования

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

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

* 1. Ориентирование на местности

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП.

Действия участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

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

* 1. Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Цели и задачи, Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского уровней.

## Тема3. Основы гигиены и первая доврачебнаяпомощь

* 1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивномутуризму.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работо- способности человека и увеличения сопротивляемости организма про- студным 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.

* 1. Основные приемы оказания первой доврачебнойпомощи

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 пре-смыкающихся; при пищевыхотравлениях.

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

* 1. 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 оказы-вающих 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.

## Тема4. Общая и специальная физическая подготовка

* 1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышениеработоспособности

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, повышениеработоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

* 1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивноготравматизма.

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

Практика: Прохождени еврачебног контроля. Ведение дневника самоконтроля.

* 1. 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 искусственныхпрепятствий.

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

* 1. Специальная физическая подготовка Практика: Упражнения на развитиевыносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условияхместности.

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 на- правлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 м) с максимальной скоростью с интервалами отдыха - 4-6 раз. Преодолениеэтапа

«Подъем» (20 м) - 4-6 раз.

Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягиваниеканата.

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.

## Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные:

* осознанное отношение к занятиям спортивным туризмом как средству саморазвития;
* развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчинятьсяправилам;
* осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы;
* готовность вести диалог с членами коллектива и достигать взаимопонимания.

Предметные:

* знание о Правилах вида спорта «Спортивныйтуризм»;
* знание о самоконтроле и врачебномконтроле;
* умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 2-3 класса;
* умение ориентироваться в природной среде по местнымпризнакам.

Метапредметные:

* умение самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом;
* владениеосновамисамоконтроля;
* умение соотносить свои действия с поставленнымзаданием;
* умение сотрудничать при работе в «связке» или«группе».

## Учебно-тематический план третьего года обучения

| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количествочасов** | **Формыаттестации/ контроля** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Спортивный туризм, как вид спорта** | **107** | **4** | **103** |   |
| 1.1 | Классификация видов спортивного туризма | 1 | 1 |   | Опрос |
| 1.2 | Нормативные документы по спортивному туризму | 1 | 1 |   | Опрос |
| 1.3 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях | 4 | - | 4 | Опрос |
| 1.4 | Личное снаряжение | 5 | 1 | 4 | Выполнение заданий |
| 1.5 | Групповое снаряжение | 4 | - | 4 | Выполнение заданий |
| 1.6 | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 3-4 класса. | 20 | - | 20 | Наблюдение, выполнение заданий |
| 1.7 | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 3-4 класса. | 24 | - | 24 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.8 | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 2-3 класса. | 33 | 1 | 32 | Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий |
| 1.9 | Туристские слёты и соревнования | 15 | - | 15 | Участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 2-3 класса |
| **2.** | **Ориентирование на местности** | **24** | **3** | **21** |   |
| 2.1 | Картографическаяподготовка | 2 | 1 | 1 | Выполнение заданий |
| 2.2 | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, выполнение заданий и упражений |
| 2.3 | Соревнования по спортивному ориентированию | 17 | 1 | 16 | Участие в учебных соревнованиях |
| **3.** | **Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | **12** | **4** | **8** |   |
| 3.1 | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3.2 | Аптечка первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, Выполнение заданий |
| 3.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 | Наблюдение, Выполнение заданий |
| 3.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 5 | 1 | 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 | - | Опрос |
| 4.2. | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 3 | 1 | 2 | Ведениедневникасамоконтроля |
| 4.3 | Общая физическая подготовка | 20 | - | 22 | Выполнение заданий, сдачанормативов |
| 4.4 | Специальная физическая подготовка | 38 | - | 43 | Игры, упражнения, сдачанормативов |
|   | ВСЕГО | **205** | **13** | **192** |   |

## Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

**Тема 1.Спортивныйтуризм**

* 1. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

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

* 1. Нормативные документы по спортивному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требо-вания 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. 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. 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 дис-танциях, контрольно-туристском маршруте.

Практика: Подгонка, ремонт и хранение личного снаряжения.

Подготовка личного снаряжения к соревнованиям. Выполнение заданий.

* 1. 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. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная» (личная) 3-4класса.

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 го класса. Выполнение заданий.

* 1. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная-связка» 3-4класса.

Практика: Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении 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, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана»,

«штык», «карабинный тормоз». Выполнение заданий.

* 1. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная-группа» 3-4класса.

Практика: Организация командной страховки первогоучастникаприпреодолениисухогооврагаиводнойпреграды,обязанностизамыкающегоучастника. Наведение и снятие горизонтальных перил.Отработканавыковработы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции2-гокласса.Формирование умений и навыков работы на дистанциикомандойснаведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организациясопровождениянанавесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск посклону,траверспоперилам,наведеннымкомандой;подъем-траверс-спускпоперилам,наведенным командой; организация сопровожденияи переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа черезреку вброд поперилам, наведенным командой. Выполнение заданий.

1.9 Туристские слеты исоревнования

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 , республиканского, регионального, всероссийского уровней на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно- туристском маршруте, поисково-спасательнымработам.

## Тема 2.Ориентирование на местности

* 1. Картографическая подготовка

Теория: Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость,

тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практика: Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа. Выполнение заданий.

* 1. Технико-тактическая подготовка ориентировщика

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

Практика: Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).Выполнение заданий и упражнений.

* 1. Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

## Тема 3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

* 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.

* 1. 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.

* 1. 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.

* 1. 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 излыж.

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

## Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. 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.

* 1. 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.

* 1. 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 естест- венных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты. Гимнастические упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на бревне, опорные прыжки. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

4.4. 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. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 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 крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° - 15°.

Упражнения в равновесии, выполняемые на бревне. Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Игры и упражнения. Сдача нормативов.

## Планируемые результаты третьего 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 повседневнойжизни;
	+ развитие познавательной активности исамостоятельности.

Предметные:

* + знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»;
	+ умение подбора и подгонки личногоснаряжения;
	+ умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 3-4класса;
	+ знание о технико-тактической подготовкеориентировщиков;
	+ умение поддержать свою физическуюформу.

Метапредметные.

* + умение самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий;
	+ умение соотносить свои действия с планируемымирезультатами;
	+ владение основами самооценки;
	+ умение находить решения при конфликтныхситуациях.

## Учебно-тематический план четвёртого года обучения

| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количествочасов** | **Формыаттестации/ контроля** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Спортивный туризм, как вид спорта** | **155** | **6** | **149** |   |
| 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» (личная) | 28 | - | 28 | Наблюдение, выполнение заданий и упражнений. |
| 1.4 | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» | 32 | 1 | 31 | Наблюдение, выполнение заданий и упражнений. |
| 1.5 | Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» | 28 | 2 | 26 | Наблюдение, выполнение заданий и упражнений. |
| 1.6 | Туристскиеслёты и соревнования | 59 | 1 | 58 | Наблюдение, участие в учебно- тренировочных соревнованиях и сборах, конкурсных программах |
| **2.** | **Ориентирование на местности** | **24** | **2** | **22** |   |
| 2.1 | Технико-тактическая подготовка ориентировщика | 5 | 1 | 4 | Наблюдение, Выполнение заданий |
| 2.2 | Соревнования по спортивному ориентированию | 19 | 1 | 18 | Участие в соревнованиях |
| **3.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **67** | **1** | **73** |   |
| 3.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма | 1 | 1 | - | Дневниксамоконтроля |
| 3.2 | Общая физическая подготовка | 20 | - | 22 | Выполнение заданий, сдачанормативов |
| 3.3. | Специальная физическая подготовка | 46 | - | 51 | Выполнение заданий, сдачанормативов |
|   | **Итого:** | **246** | **9** | **244** |   |

## Содержание учебно-тематического плана четвертого года обучения

**Тема 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 туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение специального снаряжения. Выполнение заданий.

* 1. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная» (личная) 4-5класса.

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

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

* 1. Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция- пешеходная-группа» 4-5класса.

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 техническихэтапов. 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 «Крутонаклонная 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. Туристские слеты исоревнования

Теория: Цели и задачи туристских мероприятий. Условия проведения, необходимое оборудование.

Практика: Участие в учебно-тренировочных соревнованиях, сборах. Участие в соревнованиях по спортивному туризму городского, республиканского 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.

## Тема 2. Ориентирование на местности

2.1.Технико-тактическая подготовка ориентировщика

Теория: Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП. Последовательность действий при прохождении дистанции. Ошибки ориентировщика.

Практика: Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Измерение расстояний на местности. Выполнение заданий.

2.2. Соревнования по спортивному ориентированию

Теория: Условия проведения соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Специальная разминка ориентировщика перед стартом, занятия по совершенствованию специальных умений и навыков.

Участие в учебно-тренировочных соревнованияхи соревнованиях по спортивному ориентированию городского и республиканского уровня

## Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

* 1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма натренировках.

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

* 1. Общая физическая подготовка Практика: Легкаяатлетика

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 пере-менный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Гимнастические упражнения на снарядах: перекладина, гимнастическая стен- ка, упражнения на бревне, опорные прыжки.

Лыжный спорт: прохождение на лыжах дистанции 5 км, 10 км. Элементы лыжного туризма. Выполнение заданий.Сдача нормативов.

* 1. 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. Спортивное ориентирование. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Прохождение дистанции «Техника пешеходного туризма» до 1000 м с максимальной скоростью, с преодолением не менее 15 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 10 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 «Крутонаклонная 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. Сдачанормативов.

## Планируемые результаты четвертого года обучения

Личностные:

* самоопределение личности в результате выбора собственных целей и средств для достижения спортивногомастерства;
* наличие активной жизненной позиции, интереса к социальным проблемам, восприимчивость ккритике;
* развитиепознавательносамостоятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайныхситуациях.

Предметные:

* знание о нормативах вида спорта «Спортивныйтуризм»;
* умение подгонки личного и групповогоснаряжения;
* умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 4-5класса;
* ведение дневника самоконтроля и применениепульсометра;
* умение ориентироваться с применением спортивнойкарты;
* умение поддержать свою физическуюформу.

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 прирешении задач;
* умение оценить правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности еёвыполнения;
* умение организовать сотрудничество, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

## Список литературы

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании.-Ч.1. Воронеж, ВГУ,2004.
2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Феникс,2008
4. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М.,1979
5. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. *Пешеходный туризм*: Туризм и спортивное ориентирование. М.,2001
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств М.: Лептос,1994
7. Константинов Ю.С. Туристические соревнования учащихся. М.: ЦЛЮТур МО РФ,1995
8. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ,2002
9. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК,2005
10. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм».М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2015
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. –М.,1986
12. Концепция развития дополнительного образования детейна период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N1726-р.
13. Кротов В.М. Развитие воспитательных функций коллектива. М.: Педагогика,1974
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристическом путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ,1997
15. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнованийучащихся

«Школа безопасности»: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

1. Маслов А.Г., Константинов Ю.С .Дрогов И А*.* Полевые туристские лагеря. М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2000
2. Махов И.И..Юные туристы-многоборцы. М., ФЦДЮТиК,2007
3. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
4. Программа дополнительного образования детей: Вып. 5:

«Спортивный туризм: туристское многоборье/ Под общ.ред. Д.В. Смирнова.– М.: Советский спорт, 2003